

ケアンズの「情報」と「お得」を届けるフリーマガジン!

割引クーポン付き

無料

# LIVING IN CAIRNS

TOURISM  
TROPICAL NORTH  
QUEENSLAND  
Adventures by nature

リビングインケアンズ

[www.livingincairns.com.au](http://www.livingincairns.com.au)

JAN&FEB 2014 Issue vol.147

今号の特集

ビューティー&ヘルス特集

## 便利なMAP付き

市街・広域・キュランダ・路線バス

## 人気コラム掲載

専門家・育児・動物・松本先生

理<sup>わ</sup>  
由<sup>け</sup>  
が  
あ  
る

きれいな人には



# ケアンズ24時間日本人医療サービス

※ 海外旅行保険の方 ※ 私達が皆さんの健康管理のサポートをさせていただきます。 ※ メディケアお持ちの方 ※

- 有効な海外保険をお持ちの方は、
- ★キャッシュレスサービス24時間対応
- ★無料日本語通訳、安心です!!
- ★無料送迎車あり/往診サービス
- ★タウンズビル・アーリービーチにも当院系列の病院がありキャッシュレスで受診できます。



当院はBulk Bill対応。診察代はかかりません。  
**★日本語通訳サービス**  
 (日本人常動時間内に限り対応。お問い合わせ下さい)  
 日本人常動時間外診察予約をご希望の方、  
**★07-4052-1119** [24時間予約受付(英語)]  
 【日本人常動時間】 8:30~20:00 月~金曜日  
 8:30~18:00 土・日・祝日

## The Dentist Cairns Dental Group



系列病院のThe Dentistでは、日本語で安心して歯科治療を受けて頂けるよう、日本語を話せるスタッフが常勤(要予約)。海外での歯科治療は高額で不安に思われる方は、初診時にお気軽に申し出下さい。今後の治療について先ずはドクターを交えてご相談させていただきます。更に日本人の患者様には治療費を10%割引!!

318 MULGRAVE ROAD

**年中無休**

**診療科は問いません**

**歯科治療 10%OFF**

**薬局併設 7am-11pm**

## 今月のプチコラム vol.13 スタッフの紹介



日本語通訳: HIROKO

新年明けましておめでとうございます。一度病院から離れたましたが、戻ってきました。気持ち新たにがんばりますので、よろしくお願致します。年末年始はパーティが多く、体調を崩しやすい時期なので、みなさん、お体には十分お気を付け下さい。今年一年、素晴らしい年になりますように。

**07-4031-8131**

**1800-688-909**

※ 上記電話番号は24時間受付。どちらも日本語にて対応。

リッジストリート、フィンズ、ホリデーイン

アボットSt.

ザ・ホテル ケアンズ

ノボテル ケアンズ

レイクSt. CITY PLACE

グランドSt.

オーキッドプラザ

フロレンスSt. & グラフトンSt.の角

フロレンスSt. アプリンSt. シールズSt.

MAP : P.18 C2

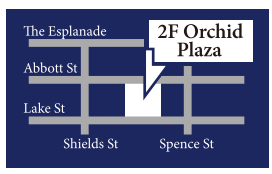
## 留学・ビザ・人材の総合サポート!! Staff Solutions Australia Pty Ltd



日本語でお気軽にどうぞ!

**★今回のおすすめ!★**  
 人気有給ホテルインターンシップ  
 ※時給\$16~\$20、要中級英語力  
 お気軽にお問い合わせ下さい。

【お問い合わせ】 cairns@ssaust.com.au  
**【Tel】 07 4051 9005**  
**【日本からのフリーダイヤル】 0053 161 0102**  
**【Fax】 07 4051 9080**  
**【Web】 www.cairns-ssa.com.au**



### 留学・キャリアコンサルティング

これからのキャリアアップ実現に必要なことは、  
**1に英語力、2に専門的な知識(スペシャリスト)**  
 が世界基準となります。  
 (オーストラリア就職・永住ビザにも必要!)

永住権申請における移民法改定に伴い、より一層の高い英語力が今後求められます。ビザ申請には必ず必要になる英語力のUPを確実に身に付ける為のコースがケアンズにあります!また地方雇用主指名ビザ(RSMS)取得に有効なスキルを身に付ける為の各種コースも開講中。帰国後の為のキャリア作りも併せてコンサルティング中!!

IELTS対策コース随時、私立・TAFE専門学校、大学・大学院、来年入学手続まだ間に合います!条件等により異なりますので是非お気軽にご相談下さい!

**現在の自分**

希望やキャリアにあった学校コース入学。永住ビザ取得に有利なコース選択。IT、看護士・医療関連、自動車整備士。他にもあります。

**スタッフソリューション 無料留学手続き代行サービス**

無料のビザ初期審査。トータルサポートで永住権をいち早く取得!夢の海外就職!

**スタッフソリューション 永住権申請代行サービス**

★親子留学、現地小・中・高校入学(短期・長期)、教育研修の手配も随時承っております。

**仕事・ファームステイ探し IELTS対策セミナー開催!!**

～セミナーではオーストラリアの仕事事情・英文履歴書作成方法など伝授～

電話・メール・オフィスにて事前予約下さい! 2/5、2/19 (水曜日16:00~)

上記日程以外でも随時セミナー・相談受付中!!開催予定時期もお気軽にお問い合わせ下さい。

### 目指せ親子・未成年(単独渡豪)留学

ケアンズでは最近、親子・未成年留学に人気があります!観光での下見の際に学校見学なども手配可能です。また、現地校には、半日から体験入学が可能です!!長期留学前に現地に慣れるという意味でも人気が出てきております。  
 来年は1月最終週より現地校が開始となります。4月にも2学期目の学期始まりがありますのでこの時期をご検討の皆様は、年明け早々でも学校を絞っていく必要があります。ご興味ある方はまずはお気軽に、お問い合わせ下さい。(カウンセリング無料です!!)  
 ※弊社は、オーストラリア教育省指定の留学サポート会社となります。



### ビザコンサルティング 永住権をあきらめない!移民法大幅改正の影響は?

詳しくはご来社、またはメールにてお問い合わせください。

**ケアンズで夢実現へ向けて本気で目指すオーストラリア永住権 ワーキングホリデービザから永住権を目指す方法をご案内!!**

ケアンズエリアでは、永住への道として「地方雇用主指名ビザ(RSMS)」取得を目指す方が増えてきていますが、2012年7月1日以降にビザ申請の際の申請条件変更が移民省より発表されました!!

**2012年7月1日以降の改定条件 (IELTSスコアについて)**

今回の改定で一番大きな影響を受けるのはやはり、IELTSのスコアです。現在お持ちのビザにもありますが、殆どのビザ申請でIELTSで各科目6点以上または平均5点の取得が条件となっております。(IELTSスコアについての詳細は弊社移民コンサルタントへお問い合わせ下さい。)

ビザ取得の可能性がある **初期審査無料** 日本在住の方もメールにてカウンセリング対応しております。 MARN (移民手続き代行業者登録番号) 0105680  
 移民コンサルタントによる安心のサポート!!

**人材紹介・派遣** オーストラリアの求人情報(どなたでも是非ご相談下さい) オンライン人材登録も随時受付中! 無料登録はこちら→[www.ssaust.com.au](http://www.ssaust.com.au)

**翻訳・通訳** NATTI資格保持者による、婚姻証明書・戸籍簿本の翻訳等を受け付けております。ビザ切り替えの際の移民省認定の書類となりますので安心!!

MAP : P.18 E3

# contents

no.147 January-February 2014 issue

- 04 **LOCAL TOPIC & EVENT & NEW SHOP** new shop 11件  
 知って得することや役立つローカル情報満載
- 05 **きれいな人には理由がある** 健康と美容の情報満載  
**特集** ビューティー&ヘルス特集
- 12 **ケアンズ広域マップ** **NEW!**  
 周辺もみどころ満載!
- 16 **キュランダお散歩マップ** リニューアル  
 村中どこでも徒歩圏内! のんびり歩きを楽しもう
- 18 **ケアンズシティマップ / 郊外&バスマップ**  
 街歩きに役立つリビケン掲載ショップ一覧つき
- 20 **HAPPY GOURMET** お得なクーポンもあるよ!  
 ケアンズの「おいしー♥」はココにある!
- 24 **「生活のため」のプロの話**  
 専門家に聞いて知識を増やす
- 28 **豪州人、日本人を考えると** 読んだ?  
 人気連載
- 30 **クラシファイド** 求人情報他...要チェック  
 求人情報他...要チェック

お店のクーポン利用の際は必ず本誌を持参してください。  
 そして、お店のスタッフに“Can I use this coupon?”  
 と聞いてね! リビケンケアンズは奇数月の10日発行です!

リビケン内で使用されているマークの意味

📍=住所 🕒=営業時間 📅=定休日 ☎=電話番号 📠=ファックス番号 ✉=メールアドレス 🌐=ウェブサイト 💰=料金

## FROM THE STAFF ROOM



新年あけましておめでとうございます。今年も、気分を一新して色々な内容に取り組んで行きますので、よろしくお願ひ申し上げます。2014年もはりきっていきます!



A Happy New Year 2014!! 今年も飛躍の年になるよう頑張ろう!と思いますが、あまり頑張りすぎても体が付いていかないお年頃。とりあえず急がずあせらず落ち着いた新年にしたいですな。



明けましておめでとうございます。今号より弊誌も少しリニューアル致しました。これからも前に進み続けられるよう一層の努力をしたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。

**Publisher**  
**A Division Of Future Investment Group Pty Ltd**

**Sales** Jun Yanagita  
 Reiko Takatsuki  
 Yuko Kuramoto  
**Design** Daisuke Hayashi  
**Web** Chisato Adachi  
 Yuko Horino  
**Printing** BOLTON PRINT  
 info@livingincairns.com.au  
 www.livingincairns.com.au  
 P.O. Box 7790 Cairns QLD  
 Australia 4870  
 Ph : 07 4051 6880  
 Fax : 07 4041 0301

■本誌に掲載されている記事、写真、図版の無断転載を禁じます。  
 ■リビケンケアンズでは、取材、及び広告契約発生時における正確な情報の出版を心がけておりますが、記事を含む全てのインフォメーションが保有する内容の合法性や道徳性、著作権の許可、正確さなどについて、またサービスをご利用中に生じた損害に対する責任は負いかねますのでご了承下さい。

**DISCLAIMER**  
 Opinions published in "LIVING IN CAIRNS" are not necessarily the views of the publishers, its employees or agents. While every effort is made to check the accuracy of information appearing in this publication the publisher cannot and does not accept responsibility for the accuracy of (or any omissions from) any statement, opinion, advice or information contained in "LIVING IN CAIRNS" magazine. Any products or services advertised or referred to in "LIVING IN CAIRNS" are not endorsed or warranted in any way by the publisher, its employees or agents.

# パトちゃんの携帯電話

## あなたならどのプランかな?

オールタイムホワイト

**\$0**  
 とにかく安い

- ★基本料\$0!!
- ★国際電話が国内通話より安いつて本当ですか?
- ★まずは連絡先をGETしたい方へ!!

オールタイムホワイト

**\$36**  
 使い勝手の良さなら

- ★無料通話!!
- ★無料SMS!!
- ★お得なバケットオプションまで付けてスマホにもバッチリ対応!!

パトちゃんならあなたにピッタリの携帯が必ず見つかる!

### フリペイド携帯

- 日本人が対応してくれるプリペはパトちゃんだけ!!
- 手続き簡単!! お待たせしません!!

# 優 MARUYU

ケアンズ唯一の日本食スーパー・マル優  
 待望のリビケン・スペシャルプライス復活!  
 日本の100円均一の「あの商品」あります!

1/11(土)-24(金)  
**店頭セールにご期待下さい!**

1/25(土)-2/7(金)  
**\$2.50**  
 120袋限定  
 丸美屋 混ぜ込みわかめ シリーズ各種 通常価格 \$4.99

2/8(土)-21(金)  
**\$3.99**  
 120個限定  
 グリコ ポッキーミディ 56g 通常価格 \$5.50  
 ショコラ&抹茶

2/22(土)-3/7(金)  
**\$5.50**  
 70個限定  
 マルビシ ジャンボ麦茶 54包入り 通常価格 \$7.99

www.patochan.com.au



**国際コーリングカード**  
**毎週水曜日20%OFF**

パトちゃんの携帯電話 Cairns **毎日営業**

住所 79-87 Abbott St, Orchid Plaza 1st Floor  
 電話番号 07 4051 5655  
 E-mail ptc\_cns@patochan.com.au

★パトちゃんの携帯電話 月~土12:00~18:00 / 日祝日 CLOSED  
 ★マル優 月~金 10:00~20:00 / 土 11:00~20:00 / 日 12:00~20:00



PATOCHAN PTC Communications Pty Ltd

# LOCAL Topic & Event



**TOPIC 01** ミネラルメイクアップブランド 《ピエルクルール》ケアンズ上陸



日本製化粧品《ピエルクルール》はミネラルパウダー&オーガニックにこだわった化粧品。ムース&ファンデーションは多機能タイプ。ケアンズの女性に嬉しいメイクアップベース、UVカット、スキンケアがひとつに。ミネラルパウダーの光沢感がシミやくすみを目立たなくし、自然な立体感と上品なツヤ肌を演出。肌にしっとりフィットし、くずれにくく、しかも肌呼吸を妨げないキメ細やかな軽い付け心地。ミネラルパウダーが持つUVカット力でSPF17、PA++を実現。オーストラリアで手に入るのはえびす堂だけ!! ピエルクルールの商品2個お買い上げの方に新商品ムースチークプレゼント。数に限りがありますので先着順とさせていただきます。

- えびす堂 ▶P.06
- CIVIC Shopping Center (McLeod St.側)
- 0413-251-193 (YURI)
- ebisucns@gmail.com

**TOPIC 02** 移転のお知らせ これからもよろしくお祈りします



●Honeyland ▶P.09  
オーキッドプラザからス Pens 通りに移転。これからも健康志向商品をご提供させていただきます。

【移転先】14 Bolands Centre/ Spence St.

●Japan Auto Repair ▶P.18  
敷地内で移転。車でお困りの方はまずお問い合わせください。日本語で大丈夫です。

【移転先】U12 170Mayers St. Manunda

●Tha Fish ▶P.21  
店内も広くなり、バーカウンターも充実。是非リニューアルTha Fishへお越しください。

【移転先】Pier Point Rd. (前店の右とりに移転)

**TOPIC 03** ネイル大会で Naturally Me Nail & Beautyさん快挙



先日のネイルジドニー大会で Naturally Me のえみさんがマスタークラスで1位3つ他5部門、生徒なおみさんがノビスクラス2位。GC大会ではケアンズより4人参加。えみさんがマスタークラス1位3つ他4部門、卒業生のはなえさんがオープンクラス1位他3部門、まいこさんがノビスクラスで1位、さちこKさんが1位2つ他4部門と2年連続ノビスクラス総合優勝という結果を残した。「モデルの手配や練習のご協力いただいた皆様ありがとうございました」と、えみさん。これからも初心者でも気軽に参加できる短期のネイル講習など開催予定だそう。

●Naturally Me Nail and Beauty ▶P.07

**EVENT 01** 今年も開催 2月1日(土) Chinese New Year Festival



毎年行われ大盛況の Chinese New Year Festival。今年も見所満載です。

●時間:16時~21時

(ストリートパレードは17時より)

●場所:Grafton St. (Shields and Spence Stsの間)  
※1日の早朝から2日朝まで車両通行止め。

●詳細はwww.cadcai.org/pages/chinese-new-yearまで

**EVENT 02** Kewarra Beachで 地域アイアンマンレース開催



Sun Pacific College では地域との親睦を深める目的で2ヶ月に1度、地域アイアンマン・ウーマンレースを開催しています。このイベントも今回で7回目!留学生をはじめ、たくさんの方々から好評を頂いています。イベント終了後には無料のBBQも開催。参加費は無料です。皆で楽しく汗を流しませんか?詳しくはサンパシフィックカレッジ(坂元)までお気軽にどうぞ。

●開催日: 2014年1月26日(日)  
●時間: 9時30分~13時頃迄  
●student@sunpacificcollege.com.au

Sales が見つけた 今号の NEW SHOP

**04 | Rejuvenate P.06**  
いつも打ち合わせと称したお喋りに向うサロン。落ち着いた雰囲気とアキコさんの人柄に癒され、ついつい長居してしまいます。

**08 Original Village Rainforest Markets P.16**  
キュランダの中でも一番古いマーケット。お腹を空かせて訪れたい場所でもあります。行かないきゃ本当にソン!

**01 えびす堂 P.06**  
心身共に疲れたらお二人に体をゆだねてすっきり爽快!また明日も頑張れます。YURIさん愛用品の化粧品も購入できますよ。

**05 Koaland by the sea P.09**  
とにかくスタッフの皆さんの知識量が半端ないです。分からないことがあれば聞いちゃいましょう。丁寧に説明していただけます。

**09 Premium Brand Cairns P.31**  
とって洗練されたお店で入っただけでもウキウキしてしまいます。在庫も豊富なので欲しいUGGが見つかります。

**02 CHIBNALLS P.05**  
想いを形にしてくれる夢のようなお店です。オーナーのグライムさんは、素敵なお話しに行くだけでも楽しい場所です。

**06 Loaf Japanese Style Bakery P.22**  
メロンパンを食べたときの嬉しさ。娘と旦那とパンの取り合いでケンカになります。手軽に日本風パンが食べられるのは幸せです。

**10 Shaira Star P.08**  
施術前に丁寧なカウンセリングをしてくれるカヨさん。お客さんとの信頼関係が強くなるのも分かります。メンバー価格も嬉しい!

**03 HAYABUSA of KURANDA P.16**  
船子から手作りの本物の和菓子。メニューも豊富でどれを食べようか迷ってしまいます。これは通うしかない!! ですね。

**07 MAXX LASH P.08**  
ご自宅のサロンでの施術は気兼ねしそうで思いがち。でも、私だけの特別なサロンになるので逆にゆっくりじっくりお願いできます。

**11 Sushi Momiji P.16**  
初めてこの海鮮丼を見た時は本当に驚きました!ケアンズでのこのクオリティーはお初です。世界自然遺産の中で海鮮丼!斬新です。

# ビューティー&ヘルス特集

TOTAL BEAUTY & HEALTH 2014

## きれいな人には理由がある

新年あけましておめでとうございます。

今年も、皆様に愛される雑誌づくりを目指してまいりますので、

何卒、ご愛読お願い申し上げます。

今回の特集は、綺麗な人には理由があり、

その美と健康についてプロから秘訣を教えてくださいました。

是非、男性も含め皆様の普段の健康と美容にご活用頂きますと幸いです。

また、編集部からは興味深い映像をご紹介します。

「服装や身だしなみ」も「きれい」になる1つのキーワードと編集部は考えます。

この映像は、「外見が変われば中身も変わる。

身だしなみがいかに大切か」がわかるものです。

男性の表情の変化に、是非注目してみてください。

編集部一同



ケアンズで日本人好みの  
ジュエリーを見つける!!

**CHIBNALLS** CHIBNALLS JEWELLERS EST. 1980

チブナルズ MAP P.18: F3

創業34年、お客様の声を大切にしながら、オリジナルデザインの手作りジュエリーを作るチブナルズ。これまで、数千ものカップルの婚約、結婚リングを提供。リペア・リフォーム・新品仕上げも有。細かい希望にも応えてくれる頼れる老舗。



お客様と打ち合わせを重ねて出来た、世界でたった一つのオリジナルリングたち。納得いくまで相談しよう。プラチナの取り扱いもあり。

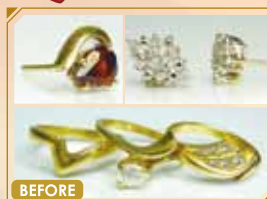


6/34 Esplanade 9:30~18:30 (土~13:00 / 13:00以降ご来店希望の方はご予約下さい) 日 4051-5124

今では世代を超えて家族で来店する方も多数。

キレイな理由

蘇ったジュエリーで身も心もHAPPYに!



使わなくなったものを組み合わせて、まったく新しい一品に。

「お客様が満足してくれて初めて僕の仕事が完了するんだ」とは、オーナーであり現役のJewellerでもあるグレイエムさんの言葉。お客様とトコトン話し合い、個々の好みに合ったデザインを作ってくれるその姿勢はまさしくプロフェッショナル。写真のように使っていないアクセサリーたちを見事に蘇らせるその腕は長年、地元の多くの人たちからの信頼を得ているのも納得できる。予算から相談できるから安心。「気に入ったジュエリーをつけて心からHAPPYに」がキレイの秘訣。

asian healing  
**COOL BODY**

癒しの楽園ケアンズで  
極上のリラクゼーションを

body relaxation & care

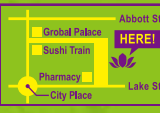
- ◆ 足つぼマッサージ
- ◆ 指圧マッサージ
- ◆ オイルマッサージ
- ◆ ホットストーンマッサージ 他

30分 \$40~

**COUPON** [リビケン特典]  
90分以上の施術を受けた方に、  
オリジナルバスソルトプレゼント  
※必ずリビケン特典をとお伝えください。



※詳細は、スタッフへお気軽にご相談下さい。  
男性の方もお気軽にお越しください。



8,9 & 10 Global Palace 86 Lake St. (アーケード内) Tel: 4041 3925 (日本語専用)  
営業時間: 毎日 10:00-22:00 (受付 21:00まで) www.coolbody-massage.com.au

MAP: P.14 E3

贅沢な完全プライベート美空間  
サロンで至極の技を堪能

**I Rejuvenate**

アイリジュヴェネイト MAP P.19: J5

エドモントンの住宅街にあるプライベートサロン。カウンセリングから施術まですべてをオーナー兼エステティシアンのアキコさんが1対1で対応してくれるから、幅広い年齢層が支持。アキコさんのゴッドハンドで極上のビューティータイムをどうぞ。



フランスの化粧品ブランドSOTHYSを使用。世界の他国と比べてもお得な価格で体験できちゃいます。



↑あなたに合った「キレイ」を提供してくれる。  
←アロマやBGMで心がほだけてゆくような空間。

30 Slipper St. Edmonton 9:00~18:00土  
のみ8:00~15:00 火・日・祝日・第一土曜 0414-209-866 www.irejuvenate-salon.com

えびす堂で身体とお肌のチェック!

**えびす堂** Japanese Traditional Shiatsu & Beauty  
エビスドウ MAP P.18: C1

“美容のプロ”と“ほぐしのプロ”があなたの心身健康のお手伝い。スパ&マッサージセラピストYURIさんの『オールハンドの技』にかかれば、顔や体のむくみ・コリもスッキリ。お客様の体調と気分に合わせたアロマを楽しみながらの施術は心と身体を癒してくれます。また、日豪有資格の『巧の技』を持つTAKUさんは体質を見極めながら全身のツボを刺激させ、血行を促進。期待を裏切らない癒しの隠れ家で健康ボディと愛され顔を手に入れよう!



ボディマッサージは気持ちの良い力と手技でコリをほぐしていきます。

フェイシャルマッサージでキュッとした「顔の輪郭の変化」を実感!

Yuriさんは正しい生活習慣+笑顔を手がけています。



Takuさんよりメッセージ「体が疲れきる前にこまめにマッサージで体をほぐそう!」

↑駐車場は無料なので時間を気にせずゆっくりマッサージを楽しめます。  
←指圧は新陳代謝を盛んにし自然治癒力の働きを促進。ストレス解消にも◎。

30 CIVIC Shopping Center (McLeod St. 側)  
10:00~19:00 (土日祝日は予約営業)  
0413-251-193 (ビューティー・YURI) / 0430-105-173 (指圧・TAKU) ebisucns@gmail.com

**Coupon** [ビューティーのみ] 2月28日まで  
リビケン見た!の予約で10分延長。(要予約)

キレイな理出!

マッサージ前の足湯とホホバオイルが秘訣



COOLBODYではマッサージ前に足湯をする。その理由は? 「足はとても大事。足湯でリラックス&ストレス解消してもらいます。足裏には神経や毛細血管が集中していて、温めて血液循環を良くする事は、病気の予防だけでなく免疫機能もUP。自律神経のバランスを整える作用もあり美肌、風邪、生理痛、便秘にもよいと言われています。」また、マッサージに使われるホホバオイルって? 「COOLBODYではAUS産ゴールデンホホバオイルを使用。分子構造が人の細胞構造と似ていて、安全で浸透が早く、約数分で肌の真皮へ浸透します。栄養と水分を与え、シミ、しわ、くすみ改善に効果があります」一度お試しください。

キレイな理出!

プロが教えるお肌が健康でいられる秘訣



経験も知識も豊富なアキコさん。  
お肌の質問・疑問は悩まず相談!!

お肌のプロ、アキコさんに美肌の秘訣を聞いてみた。「それはスバリお肌のPHバランスを保つこと。この手助けをするのは、究極の美容液でも保湿クリームでもありません。正しいクレンザー選びと洗顔の仕方なんです。」自分の肌に合った、PHバランスを保てるクレンザー・洗顔選びがポイントとのこと。実際、I Rejuvenateで使うSOTHYSのクレンザーと化粧水の利用者からは“肌の調子がいい!”という声がたくさん届くそう。まずは、基本に戻って自分にあったクレンザー選びから始めてみよう。

キレイな理出!

キレイを磨く第一歩!おうちでセルフケア

Body編 オンナの体の要はここにあり!骨盤底筋ストレッチ!



(基本姿勢) アゴは引 真直ぐ前を向き、腹筋 息を吐きながら腹を 息を吐きながら傾け  
かす上げず、床と水平 や背筋のどこにも力 凹ませ骨盤を後ろに ていた骨盤をたて基  
に。膝はしっかりつけ を入れず骨盤を立て 膝はつけ尾てい骨を 本姿勢に戻る。1~4  
ておく。 る意識を。 椅子に付ける感じ。 を5回繰り返す。

骨盤底筋とは女性にしかない筋肉。少しの負荷で鍛えるだけで体の軸・骨盤・フェロモンも調整が可能!この後ろトレーニングは、1.下腹が引き締まる。2.ウエストが3cm減る?! 3.ヒップが上がる効果があります。

Face編

眼精疲労撃退!PC、スマホetc見続けていませんか?  
目からSOSが出ていますよ。



眉下の骨際を親指を 目の下の骨際を人差 親指でゆっくり小鼻 親指であごを押して  
使って目頭から、徐々 し指で目頭を押さえ、 の横から頬骨の下に いきます。二重あごの  
に目じり方向に。 除々に目じりに。 沿って。 予防にも◎。

目・顔の疲れを防ぐ第一歩!マッサージの場所は、ちょうど目のまわりの骨際。この箇所は、血液の流れが詰まり疲れが表情に出やすい場所。骨際を指の力ではなく、頭の重みで押すように。老廃物が溜まっている人は押すと頬骨の下に痛みを感じます。指をすべらせて眼球を傷つけないよう注意。

数々のネイル大会で賞を受賞!

# Naturally Me Nail and Beauty

ナチュラルミ-ネイルアンドビューティ MAP P.18: D3

まつげパーマ、エクステは長期持続でリピーター多数。アートメイクは安全、自然な仕上がり。Gel100色以上。\$35~。



アートメイク: 眉\$400  
アイライン上下各\$300  
2~3回の施術含。3年以内の再施術は半額。

Coupon

[アートメイク]  
現金払いで5%OFF  
【まつげエクステ】  
110本\$90

54-60 Abbott St. Night Market内 16:30~ 4051-9911 ※朝11:00から予約制で営業。予約は 0437-872-709へ

## ★キレイな理髪★ 講習を受けて自分のケアを自分でしよう!!

なんと自分自身で出来るまつげパーマ、人にも出来るまつげパーマ講習有。講習を受ければ今後お手入れをご自身で。安全で肌に優しい液は2ヶ月以上の持続力。他にもまつげエクステ講習も格安で人気。トータルネイル講習を受ければ自分の爪は自分で...も可能。7月から講習代が上がるので申込みはお早めに。



## 永久脱毛専門店です素肌美人 Hair Free Centre

ヘアフリー MAP P.18: E2

国内最大の永久脱毛専門店。安全性の高い最新機器は10分という速さと痛みなしがウリ。



Coupon 脚(ハーフ)\$129. 新規のお客様には 脇・ブラジリアン・ビキニの6回目無料!!

27 Sheridan St. Trustee House 2F (Rusty's Market向かい) 予約に合わせて営業 日、月 4031-0911 cairnshairfree@gmail.com www.thehairfreecentre.com

## ★キレイな理髪★ 最新マシン導入でより早く、より綺麗

ツルツル肌はキレイの必須。「この新しい機械はとにかく施術時間が短くてOK。しかも脱毛と同時に肌を冷やす機能がついているため痛みがなく、だから肌も痛めないのよ」と、セラピスト歴17年のベテランRaniさんもオススメ。



## 信頼の技術、ハイセンス、ダメージケアのすべてが◎

# COMACHI

コマチ MAP P.18: F3

紫外線が強く、湿気も多いケアンズは髪も頭皮も痛みがち。コマチではそんなケアンズの気候・環境を知り尽くした精鋭スタイリストがあなたの大切な髪をプロデュース。日本から取り寄せているケア商品でダメージレスな施術が人気。髪の悩みは、コマチで解決!!



常に新しいものを取り入れて躍進し続けるコマチ。今回は洗った後の爽快感が抜群のSUSUが登場。プラス\$5でいつものシャンプーからの変更が可能。(カラーの方は使用は避けて下さい。)

- レディスカット \$40 ●メンズカット \$30 ●お子様カット \$15
- カット&カラーまたはカット&パーマ \$85
- カット&ナチュラルストレート \$150
- カット&縮毛矯正 \$250
- ヘッドスパ 45分 \$40
- ヘアトリートメント \$30

34 Lake St. Palm Court 2F 9:00~18:00 4051-8132 (要予約)

## ★キレイな理髪★ スタッフもお気に入り。この夏オススメのSUSUって?

この夏、コマチでは新しいシャンプーが登場。スタッフ・Rieさんにその特徴を聞いてみた。「頭皮環境を整えることが髪にはとても大切。頭皮は顔の皮膚とも繋がっているのできちんと毛穴の汚れを落としてあげると毛穴がキュッと縮み顔も引き締まります。それを実現してくれるのがこのSUSUです。頭皮のニオイ除去にもなりますよ」とのこと。シャンプー後、ひんやり・爽快なSUSUは暑くて鬱陶しいケアンズの夏にぴったり。頭皮にもよくて一石二鳥。この夏、試す価値アリ。是非、SUSUで爽やかな夏を楽しもう!!



## 落ち着いた美空間 あなたのだけのサロン

# Hair Salon Ulysses

ヘアサロン ユリシス MAP P.19: J7

癒しのヘッドスパや最上級のヘアケアを堪能できるサロン。カットやカラーの技術も◎。ほっと一息のドリンクサービスも魅力のひとつ。



お子様も流行の髪型に。親子でおしゃれに

Coupon 一周年アニバーサリーキャンペーン中!! 詳しくはP.09をみてね。

163 McCoombe St. Bungalow 月-金 9:00~17:00 / 土 9:00~12:30 日 完全予約制 4054-4410 / 0497-185-795 ローマ字テキスト (お名前、お電話番号) またはホームページからのご予約も可能。 www.hairsalonulysses.com.au

- メンズカット \$35 ●レディスカット \$42
- 縮毛矯正 \$200 ~ ●カラーリタッチ \$60 ~
- フルカラー \$80 ~ (カラー・縮毛矯正は +\$30 カット +\$35 ヘッドスパ) ●カット&パーマ \$100 ~
- ヘッドスパ \$40
- キッズカット 9歳まで \$20 10-13歳 \$25

## ★キレイな理髪★ オーナーまみさんのサラサラ艶髪には理由がある!

「以前は出産と育児&紫外線でパサパサだったんですよ。」では、どうして今は羨ましくらいキレイな髪をしているの?とお聞きすると、アルガンオイルの「SILK」プロダクトのおかげだとか。日本でも洗い流さないトリートメントとしてアルガンオイルは人気。シャンプーやコンディショナーも併用することで天使の輪を取り戻したそう。また、夏場にべつつきがちだった頭皮を改善し、髪・地肌ともに健康に。是非お試しください!



「当サロンで髪本来の美しさを取り戻しませんか?」まみさん

## 婦人科系でお困りの方、まずはご相談を!

# McLeod Street Medical

日本語医療通訳サービス MAP P.18: C1

「体の調子をきちんと伝えられない」とお困りの方、政府公認通訳(NATTI)のアケミさんが海外保険適応病院にてサポートいたします。些細なことでもお気軽にご相談ください。電話対応24時間OK。まずはお電話を。



←優しく丁寧に対応してくれることで人気のアケミさん。「裁判などの通訳もお任せください。」

海外保険 (AIU, JI, 東京海上, 三井住友, 日本興和, 損保, HS, クレジットカードの付帯保険) に加入している人は無料です。

67 McLeod St. 8:00~17:00 (土 8:00~11:00) 無 0423-762-772 (日本語直通ダイヤル)

## ★キレイな理髪★ 自己治癒力を高めるためにヨガは効果絶大。

「ヨガを続けることでホルモンバランスを整え不妊やうつ病、更年期の不調に大変影響するんです。」とヨガ講師でもあるアケミさん。薬に頼らず自己治癒力を高めることで女性が抱えるデリケートな悩みも解消。コア筋力が向上し、歪みも矯正されることで、脂肪のつきにくい状態にも。筋力がない、運動が苦手な人でもオススメ。セルフコントロールのできる魅力的な女性は憧れますね。



写真のように体を組み、息を吐きながらゆっくりと前に倒していきます。



Akemi's Power Yoga 場所 Whitfield 内 月・火 9:30~10:45 (要予約) 電話 0423-762-772 料金 \$10

## 貴方だけの「癒し空間」でキレイに MAXX LASH

マックス ラッシュ MAP P.19: J6

全て商材は高品質・安全にこだわり日本製を使用。かぶれが心配な方は是非ご相談ください。エクステは自まつ毛に近いカールから一重・奥二重によく似合う特殊なリフトカールなど多種。アロマの香りとBGMが流れるプライベートサロンで理想のバッチリ目に変身してみませんか？



**Coupon** 初回10%OFF (2014年1月10日～3月9日有効)

④ Mt.Sheridan内 ⑤月-金9:00～20:00(最終予約受付18:00) / ⑥土9:00～18:00(最終受付17:00) 完全予約制 ⑦日・祝日 ⑧042-272-3291(TEXTでのご予約・お名前・予約内容) ⑨http://maxxlash-cairns-au.jimbo.com/ 【お得なポイントカード有り】

- まつげエクステ80本\$70 / 100本\$80
- まつげパーマ(トリートメント付き)\$30

## キレイな理出 オーナーも愛用!まつげエクステの長持ちの秘訣!



高品質×丁寧な施術とクチコミで話題に。他州からのお客様もいます。

「エクステは湿気が大敵!」とオーナーのわかこさん。グルーが水分による湿気で早く劣化し、せっかくのエクステが台無しに。「大敵の水分・油分からエクステを守るコーティング剤を週2回程度、洗顔後のきれいなまつ毛の接着部分に塗っています。」簡単ケアでエクステを長持ちさせよう!



自宅の一室を使用したゆったり空間の癒されサロン。



サロンで購入できます。

## お客様との信頼関係を築き、個性の美しさを引き出す

### Shaira Star

トータルビューティサロンシャイラスター MAP P.18: E2

ホームページがリニューアル。スマホ専用のHPサイトもスタート。沢山あるメニューも画像と共に分かりやすく説明。Webや携帯から簡単に予約ができ、空き状況もらくらく確認。24時間いつでも予約OK。



**Coupon** アートメイク30%オフ、キャンペーン中

④ Shop 1A 62 Grafton St. ⑤ 10:00～20:00(月-木のみのみ21:00まで) ⑥ 土10:00～18:00 ⑦ 日 ⑧ 完全予約制(午後5時まで受付) ⑨ 4031-0288又はinfo@shairastar.com ⑩ www.shairastar.com

## キレイな理出 より理想的な肌へ!『Dr.ピュアラボシリーズ』



まずはダーマスコープで顔11ヶ所の表皮と真皮をチェック。

「自分にあった正しい方法で、毎日のスキンケアを続けることは美肌作りに欠かせません。」とオーナーのかよさん。新メニュー『Dr.PLスキンケアサポートシステム』はお肌の状態を細かく調べドクター監修のもとその人に合ったトリートメント方法を決めて



【モニター募集中】詳しくはHPをご覧ください。

りから作り出された特別な製品は短期間で美肌へと導き、全ての悩みを解消!一緒に目指せ赤ちゃん肌!

## 確かな実績と、最新医療技術を完備。 Future Dental

フューチャーデンタル MAP P.18: B1

海外で「言葉の壁」にお悩みの方は日本語でメール予約が可能です。 [Japanese@futuredental.com.au](mailto:Japanese@futuredental.com.au) ご利用ください。 さらにご希望の方には、日本語通訳(無料)で治療が可能です。

★何年も歯医者に通っていないという方、あなたの歯は大丈夫ですか? 痛みがないから大丈夫...というのは、間違いですよ。虫歯は必ずしも痛みがあるというわけではありません。虫歯が神経へと進行し、はじめて痛みが出始めます。ここまですると、神経を抜かなければならない...ということも。6ヶ月ごとの定期的な検診とクリーニングをして、早期発見することで、歯の治療費をセーブしていきましょう。

★あなたの歯は磨り減っていませんか? それは、噛みしめ・歯ぎしりをされているかもしれません。就寝時のこの動作は、想像にも及ばない何倍もの力が歯にかかっているのをご存知ですか?ある日突然、歯が折れてしまった...ということになることも。検診を受け、ナイトガード(歯ぎしり防止マウスピース)をつくり、早めに歯のダメージを食い止めます。

★スポーツをするのに、歯を守るマウスピースを使用されてるお子様はいますか? そのマウスピースは歯にフィットしていますか?フィットしない市販のマウスピースを使っても、歯は守れませんよ。当院でしっかりフィットするオリジナルのマウスピースを作り、事故から歯を守りましょう。

★歯磨きをする時と出血される方 これは、とてもやっかいな歯周病の兆候です。進行すればするほど、歯を支える歯茎はダメージを受け、その結果、歯を失うことになるでしょう。早急に検診とクリーニングを受けてください。

★冷たい熱い飲み物や、甘い食べ物に歯が反応する、腫むと歯が痛むという方 ほんたうに感じていないですか?痛みが進行する前に、今すぐ検診をして、原因を解明しましょう。

★銀色の「アマルガム」をまだ詰めていらっしゃる方 その歯にヒビが入っていませんか?水銀を含んでいる問題だけでなく、熱に反応して形が変化するため、ヒビが入り、歯を脆くしてしまうのをご存知ですか?笑うとこの銀の詰め物が気になるという方も、白い詰め物(コンポジットレジン)への詰め替え、もしくはクラウンのご相談をどうぞ。

★当院ではE4D歯科システムを使って1日でクラウンをお作りすることができます。午前中の来院で歯をスキャンし、その日の午後の来院でクラウンを挿入できるので、忙しい方にぜひともお勧めです。

歯の治療費がとて気になる方 Gem Visa(GEファイナンス)を通して申し込みが承認されると、無利子のお支払いプランを組むことが可能。どうぞご相談ください。

④ 93/95 McLeod St. ⑤ 月～金8:00～17:00 ⑥ 土・日 ⑦ 4051-4580 ⑧ Japanese@futuredental.com.au

## キレイな理出 あなたの歯のケアの仕方は本当に正しいですか?

- ★歯磨きはするけど、デンタルフロスを使わない方。
- ★デンタルフロスを使うけど、その正しい使い方を知らない方。
- ★磨いた気がするから、歯ブラシはHard(ハード)を使われる方。
- ★毎日しっかり歯をケアしているつもりなのに、虫歯になりやすい方。

上記に当てはまる方、フューチャーデンタルで、衛生士と歯のケアの仕方を見直しましょう。



衛生士ヤマナ&ジェニファー



▶歯のケアを怠ると歯周病になります。歯周病が、心臓疾患をはじめ、糖尿病、関節リウマチなどと関係があるのをご存知ですか?歯周病の菌は血管を通過して心臓にも移動します。その菌が血管に炎症を起こし、心筋梗塞などになったりします。また糖尿病を悪化させたり、関節リウマチを誘引する原因になります。歯茎から出血される方、お早めに検診とクリーニングを予約してください。

▶虫歯になりやすい方には、口腔内の酸度(PH値)をチェックすることができます。衛生士と虫歯になりやすい原因をさらに追求してみましょう。

▶子供の乳歯は抜けるものだから、虫歯になっても大丈夫だと思われる方、それは間違いです。乳歯は永久歯に影響します。衛生士に定期的にお子様の歯をチェックしてもらいましょう。

▶メディケアからの2014年の特報です。2歳～17歳のお子様をお持ちの方の中で、お子様の歯の費用～1000ドルまでの手当てが受けられるようになります。詳しくはこちら。 [www.humanservices.gov.au/customer/services/medicare/child-dental-benefits-schedule](http://www.humanservices.gov.au/customer/services/medicare/child-dental-benefits-schedule)



オーストラリア政府公認  
美容と健康の専門店です

# Honeyland

ハニーランド MAP P.18:E3&D3

美容&健康関係のサプリメント、効果  
抜群のスキンケア商品、上質のはち  
みつが豊富に揃っています。商品を  
熟知しているスタッフは全員日本人。  
日本よりも低価格で買えます!



定番人気のプラセンタはもちろん、薬用はちみつ  
"マヌカハニー"と7種類から選べる石鹸もどうぞ!

<スペンスストリート店> 14 Bolands Centre Spence St. 月・火12:00~20:00 / 水・土10:00~20:00 / 日12:00~19:00 無 ☎ 4051-5561 ⑦ www.brightnature.com.au  
<ナイトマーケット店> 54-60 Abbott St. Night Markets (クレープ屋ナメ向かい) 17:30~22:30 無 ☎ 4031-1809



**Coupon**  
\$50以上  
お買い上げの方、  
**10%OFF**

キレイな理出

## スタッフのエリさんも愛用! 話題のプラセンタシルク!

乾燥肌が悩みだったエリさんも「使用した次の日から肌の調子が良くなるのを実感。」一番肌になじんだプラセンタシルククリーム。目や口周りが何時間経ってもしっとり。たしかに彼女の肌はモチモチ! また、健康・美容への効能の鍵を握っているロイヤルゼリーも摂取。「月経痛が落ち着き始めました。」とエリさん。「40種類以上の栄養が含まれていて血行を促進したり、自律神経を整えたりする作用があり生活習慣病の予防にもなるんですよ。」



自分が使用し続け本当  
に良いと思う商品! 本  
当にオススメです。

内面から体を改善し健  
康に。新年から体内美  
化にチャレンジ!

## 美肌・もち肌・キレイ肌

当店で30ドル以上お買い上げの方には  
美肌ローズウォータープレゼント!  
(なくなり次第終了) お支払い前にリビケンをご提示ください。



キレイな理出

## 大人気トリロジーとスタッフ愛用ナチュラル石鹸



大人気のNZブランド・トリロジー(写真上)。しかも半値ほどで買える!となると、その効能が気になる。スタッフによると「是非、取り入れて頂きたいのはローズヒップ。オススメしている美肌セットは肌のトーンが明るくなり、毛穴が引き締まる驚きのスキンケアです!」とのこと。ローズヒップの香りが気になる方はロザピンプラスをどうぞ。キュランダで手作りされているヤギミルク使用NATURAGOAT(写真下)もおすすめ。人工色香料を使用していないので敏感肌の人にも安心。スタッフ全員が愛用!という試す価値有の一品。



**免税店バイザシー** UGS eworld  
www.koalandsshop.com コアラランドバイザシー  
電話&FAX 61-7-4041-7406 (日本語どうぞ)  
日本から 050-5539-7919  
営業時間 10:00 - 21:30(月-土)  
14:00 - 21:30(日)  
住所 Shop88 53 The Esplanade  
Cairns QLD 4870 AUSTRALIA  
(エスプラナーデ沿いラグーンプール近く)



MAP : P.18 E3

## 注目のヘアサロン“ユリシス”へ 行ってみました。



↑ Mulgrave Rdをシティ  
に向かって右手に黄色  
い看板の熱帯魚店の手  
前道路を右折。



↑ シティからMulgrave  
Rdを南下して左手にガ  
ソリンスタンドが見え  
たら手前道路を左折。



↑ 通り右手奥の建物内にサロンを発見。駐車場も無料だ  
から時間を気にせず施術できるのも嬉しい。



ココが入口



↑ 店内はユリシスが息する「癒し  
とやすらぎの空間」を感じます。

↓ 頭皮や髪の状態、  
くせ、骨格などを見ながらの  
丁寧なカウンセリング。



← 無料で好きな  
ドリンクが飲めます。  
オリジナルカ  
クテルも。



# 1st Anniversary

感謝をこめて アニバーサリーキャンペーン

- ① 次回使用できるヘッドスパ半額券 2月末まで
- ② \$100以上のご利用金額の方、次回使用できる\$10オフ券
- ③ 初めてのご来店の方にもれなくアルガンオイルプレゼント

↑ オーナーのママさんと  
スタッフのリエさん。完全  
予約制の貴方だけのサロン  
に是非いらしてください!



↑ 小さいお子さんをお持ち  
のお母さんも安心して  
施術ができます。DVD も  
見れますよ。

↓ 娘さんのみずきちゃん  
もお姉ちゃんらしいヘア  
スタイルに。「横のレイ  
ヤーがかわいい!」



↑ カット中はじっくり髪  
のクセを調整し、アド  
バイスを交えながら施  
術。  
← 「くせ毛も気になら  
ない、思い通りのス  
タイルに変身しました!」

住所 163 McCoombe St. Bungalow  
月・金 9:00~17:00 / 土・日 9:00~12:30  
完全予約制 4054-4410 / 0497-185-795  
ローマ字テキスト(お名前、お電話番号)  
またはホームページからのご予約も可能。  
www.hairsalonulysses.com.au

市内で唯一24時間オープンしている女性の悩みにも詳しいメディカルセンター

# 24時間日本語医療サービス

テーマ **更年期**  
menopause

40~50代の女性の心配、不安。避けては通れない“更年期”について  
医師と併設薬局スタッフ、日本人通訳の皆さんに伺ってきました!



**【更年期障害はいつ、誰に起こるの?】**日本人女性の平均閉経年齢は50歳(日本産婦人科学会の調べ)。閉経(完全に月経が止まった状態)その前後の約10年間(45歳~55歳)を更年期と呼びます。その更年期に起こる精神的・身体的な異変を総称して『更年期障害』と呼び、全ての女性に起こりうる可能性があります。更年期障害はいつ、誰にやって来るのかは誰にも分からないというのが実情です。近年は40代以降の男性にも『男性更年期障害』が診断されます。

**【どんな症状ですか?】**一番よくある症状は、発汗とホットフラッシュ(暑い日でもないのに急に顔がほてり、のぼせた様な状態)です。40~80%の女性に見られます。寝つきが悪い、情緒不安定、怒り、憂うつ...他。

**【原因は?】**ホルモンのアンバランスが原因です。閉経前の女性は、卵巣の機能が低下し、女性ホルモンの一つで発情ホルモンのエストロゲン(卵胞ホルモンとも呼ばれます)の分泌量が減ってしまいます。その他の女性ホルモンのバランスも崩れ、上記のような症状をもたらすのです。原因はホルモンバランスだけに限らず、その人の性格や気質、ストレスレベルも大きく関わっているとされています。

**【『更年期症状』と『更年期障害』は何が違うのですか?】**更年期症状とは、更年期に上記の様な症状が不快な程度に発症している状態。更年期障害とは、日常生活に支障をきたすほどの状態にまで発症した場合。



## 更年期をテーマにスタッフの方々に座談会してもらいました。

**【通訳】**更年期障害はどうやって予防したら良いのでしょうか?

**【全員】**(笑いながら口を揃えて)予防法は無いよ。

**【アシフ先生】**女性に生まれた宿命だと思って、受け止めて、心して更年期が来るのを待つしか無いね。

**【シバ先生】**英語で更年期をMenopause(メノポーズ)とは言うけれど、この時期をPause(中断)する事は出来ないんだなあ(笑)。

**【通訳】**オーストラリアにも更年期障害を予防する為のサプリメントはあるのでしょうか?

**【薬局アドバイザー】**サプリメントは各色色々出していて、更年期に入る時期から定期的に服用している人もいます。薬局で更年期のサプリメントをアドバイスして欲しいと言えば、紹介してくれるはずよ。

**【リン先生】**ビタミンB群の摂取や、月見草オイルのサプリメントを服用することは女性特有の老化を防ぐ助けにはなると思うけど。

**【ギャビン先生】**女性は平均で660個の卵子を排卵して閉経に入るので、自分の生理の周期で割り算すれば、自分が大体何歳くらいで更年期に入っていくのが計算で来るんだよね。そ

して、妊娠・出産をする回数が多ければ多いほど、卵子を排卵しきってしまう時期が妊娠を経験していない人よりも遅くなるので、その分更年期障害が来る時期も遅くなるという事になるんだよ。

**【通訳】**うわー、面白いですね。じゃあ、避妊用のピルを若い頃に長期で服用していた場合、服用したことの無い人に比べると、ホルモンをコントロールされていた期間が長いので、更年期症状が出にくいって事はあるのでしょうか?

**【ギャビン先生】**残念ながら避妊ピルの服用経験の有無は関係ないです。

**【通訳】**更年期障害は、あるとき急に来るのですか?

**【アーノルド先生】**生理が少しずつ無くなっていくにあわせて、症状も徐々に出てくるものだよ。

**【リン先生】**生理が飛び飛びになり始めた時が更年期の始まりね。体のあっちもこっちも少しずつ悪いなど感じ始めて最後には生理が止まっちゃうのよ。

**【通訳】**でも、ドクターたちは医学的にはどうやって“更年期障害”を診断するのですか?

**【シバ先生】**実際の症状と血液検査でホルモンのエストロゲンの値を調べるんだよ。

**【アーノルド先生】**女性ホルモンの数値が低く

なれば閉経に向かっているサイン。

**【ギャビン先生】**生理が不規則で減る+ホルモン値が低く、特有の症状があって初めて更年期障害と診断します。

**【通訳】**どんな治療をするのですか?

**【医師全員】**ホルモン(エストロゲン)を補充するHRT(ホルモン補充療法)と呼ばれる治療法がオーストラリアでは主流です。

**【アーノルド先生】**その人によって夫々の症状が違うので、一人一人話を聞いて、対処療法して行くより方法が無いのも事実だね。

**【通訳】**更年期障害はどのように終止符が打たれるのでしょうか?

**【ギャビン先生】**症状は平均で6ヶ月から2年続くと言われてるけど、これもいつ終わるのかは誰にも分からない。実際に僕の患者さんと、50代に更年期障害と診断をされて以来、75歳になった今も症状に悩まされている女性がいますから、最悪は一生共に生きていかなくては行かない、かも知れないね。

**【リン先生】**更年期かしら?と思ったら、早めに医師に相談をして、早めに対処すれば緩和される事も沢山あるから、まずは診断を受けることね。

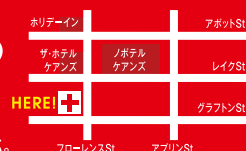
当院には3名の女性医師が常勤しています(リン先生、マリヤンヌ先生、アリン先生)。女性の病気に詳しい男性ドクターも沢山常勤しておりますので、先ずはお電話でご相談ください。

フローレンスSt.&グラフトンSt.の角

Free Call **1800-688-909**

TEL **07-4031-8131**

※上記電話番号は24時間受付。どちらも日本語にて対応。



(詳しくはP.02&裏表紙をご覧ください。)

Vol.32 前立腺肥大症とは Prostatic Hypertrophy  
プロスタティック ハイパートロフィー

Vol.14 化粧品は日本の物? 現地の物?

前立腺が肥大して、様々な症状をもたらした状態を前立腺肥大症と呼びます。前立腺はクルミ大の男性のみに存在する臓器で、主な働きは精液の一部の生成と膀胱の開閉の手助け。膀胱の下、直腸と隣り合わせの部位に位置し、その中を尿道が走っています。前立腺の肥大が進むと、尿道を圧迫して尿の通りが悪くなるため、排尿の勢いが衰え時間がかかり、尿切れが悪くポタポタと滴る様になります。また、完全に膀胱を空に出れないために残尿・頻尿となり尿路感染症(膀胱炎)を頻繁に発症し、放っておくと腎機能の低下や尿が全く出ないなどの危険な状態に陥ります。50歳以上で多発し、60歳以上の日本人男性で7割、80歳以上で8割の発症と報告されています。なぜ前立腺が肥大するのか、詳しい原因は分かっていませんが、年齢と共に男性ホルモンの分泌が減る事が原因だと考えられています。また、近年は日本での患者数が急増。もともと欧米での発症率がアジア諸国よりも高いことから、食生活の欧米化によるホルモンの乱れが急増原因と見られています。肥大確認は医師が指で直腸壁から前立腺を触る事で簡単に分かります。また、エコー検査により肥大の進行具合を確かめ、I-PSS(国際前立腺症状スコア)という質問表を用いて症状を点数化する事により、重傷度を確認する場合も有ります。肥大が認められた患者のうち実際に治療が必要なのは4分の1程度で、まずは経口薬が用いられますが、効果が認められない場合には前立腺の一部を除去する手術が必要です。早期発見をすれば治す事が可能な病気ですので、排尿困難は年のせいだと放っておかず、医師に相談して下さい。

日ごろから使い慣れた製品がある方は別として、「肌がポロポロになったのは海外の製品を使用したから」という先入観がでてくる方もいるはず。でも、肌質の変化は化粧品すべてが原因とは限りません。気候や食べ物、環境の違いにも大きく影響されてきます。トロピカル果物は冷え性の方には不向きですし、水道水は硬水の為に髪の毛や肌のゴワツきの原因にも。エアコンのかかった室内から外へ出れば、いきなりの強い日差し。肌が悲鳴をあげるのは当たり前です。そして、必ずしもすべての日本の化粧品が、これらの条件に合うものとはありえないのです。もちろん品質や成分にこだわっている日本製品も多々あります。その一方、商品競争率が高いだけに、価格だけにこだわる製品もあり

ます。大量生産に合わせた安い原価の成分は、安定供給が難しい成分と比べて、最初の使用感だけをよりよくすることで、売り上げを謀る傾向がありますし、質的に安定型でないため、酸化しやすい等、気候や環境にすぐ反応しやすい商品も存在します。また、環境によって体の免疫力が低くなっている場合、質の良い成分ですら、刺激が強すぎ、肌に反応を示すことさえあります。せっかくの海外生活。現地で自分にあつた化粧品探しにチャレンジしてみたいかがでしょうか? オーガニック先進国・オーストラリアで認定されたオーガニック商品やサンスクリーン等など自然の恵みをふんだんに利用した「おいしい化粧品」が見つけれられるかもしれません。※肌にアレルギー症状がでやすい方は、ご注意ください。

「Rejuvenate Beauty&Relaxation Salon」オーナー 兼エステティシャン。只今代替医療・自然療法の勉強中。



秋友 真理 スイスに3年、ケアンズに12年在住。2007年よりケアンズ24時間日本人医療サービスに通訳として勤務。2児のママ。

「Rejuvenate Beauty&Relaxation Salon」オーナー 兼エステティシャン。只今代替医療・自然療法の勉強中。 キムラアキコ



星の王子・SAIが運勢をズバリ占う!  
1&2月の星占い

先月と先々月からのあまり良くない星回りをそのまま引きずっています。1月2月は今年最も良くない星回りではないでしょうか。ただ3月からは大幅に改善されます。

SAI PROFILE オーストラリアエコツアーリズム協会認定エコガイド。星空関係のツアーをよく担当することから占星術に興味を持ち、「Rosy Grace」の橋本恵さんに師事。無料で個人鑑定もしていますのでご希望の方はsai.astro.cairns@gmail.comまでご連絡を。

**家庭内のトラブルには忍耐で対応**  
3/21-4/19  
おひつじ座

他人に見せたくない問題などがあれば1月中に解決を。2月に入ると判断が鈍りそう。夫婦や家族とのいざこざが起きやすく、社会的な評価が心の支えになりそうです。

**現実を忘れる気分転換を**  
4/20-5/20  
おうし座

仕事のモチベーションは上がりそうですが、成果が出やすいのは1月。2月は普通の生活にしがつかずいつもと違うことを思い切ってやってみると気分転換になります。

**バレンタインデーが楽しくなりそう**  
5/21-6/21  
ふたご座

恋愛運が高まっていき、2月にはいると他人からのプレゼント運も上昇。バレンタインデーのタイミングにバッチリです。ただ自身の金運はよくないため浪費に注意。

**縁談は落ちついて取り組もう**  
6/22-7/22  
かに座

縁談がある方は1月にまとめるよりも2月がうまくいきます。形になるのは時間がかかりますが心配は不要です。他人からの教わりごとなど考えていたら1月がよさそうです。

**少し調子の悪いスタートです**  
7/23-8/22  
しし座

1月は体に不調などを感じやすそうですが、2月からはいくぶんか改善の兆し。3月にはかなり上向きになります。それに伴い仕事の楽しさを感じるようになるでしょう。

**注意を怠らずに楽しく過ごそう**  
8/23-9/22  
おとめ座

趣味などの楽しみごとが充実しやすい傾向がありますが、不注意なミスもありそう。特に対人・仕事に注意。不安定な金運ですから無駄遣いに注意が必要です。

**家族の存在があなたの支えに**  
9/23-10/23  
てんびん座

社会的に評価を受けにくく自分に不安を抱きやすい時期です。2月にはいると様々な壁に悩むことがありそうですが、家族の存在があなたを支えてくれるでしょう。

**キーパーソンは兄弟やそれに準ずる人**  
10/24-11/21  
さそり座

身の回りのことは1月中にやっしまいましょう。2月はちょっとしたお出掛けで楽しく過ごせそう。また他人に見せたくないことが露見しやすいですので注意してください。

**入ってきたお金は大事に貯金**  
11/22-12/21  
いて座

2月に金運が急上昇しそうですが、使い道に関しての正しい判断ができそうにありません。他人からの期待や思い通りに行かないことへのストレスをあまり溜めこまないように。

**自己向上のエネルギーを正しく使おう**  
12/22-1/19  
やぎ座

自分を高めて社会的に認められようとするモチベーションが向上します。パートナーとのギクシャクが起こりやすいです。金運は流動的なため出入りともに多そうです。

**ときには現実逃避も必要です**  
1/20-2/18  
みずがめ座

普段のことが思い通りにいかないイライラが溜まっていきそうです。そういうときには気分転換をかねて思い切り現実から遠ざかってみると良い流れを引き寄せるでしょう。

**欲しいものは自分の努力で手に入れよう**  
2/19-3/20  
うお座

欲しい物があれば他人をアテにせず自分の力で手に入れるほうがうまくいきます。趣味や遊びなどは控えめに、長期計画での勉強などに取り組むのがよいでしょう。

周辺もみどころ満載!!

地図を広げて  
行ってみよう!  
Let's Go!



# ケアンズ 広域マップ

ケアンズの周りには世界遺産や大自然がいっぱい。

## 主な距離とドライブ所要時間

- ケアンズ キュランダ 約25分 / 約28km
- キュランダ マリーバ 約28分 / 約38km
- ケアンズ ゴードンバール 約20分 / 約24km
- ゴードンバール ヤングバラ 約40分 / 約43km
- ケアンズ イニスフェイル 約80分 / 約87km
- イニスフェイル ミラミラ 約60分 / 約64km
- ケアンズ ポートダグラス 約60分 / 約60km



**ケープ・トリビュレーション**  
Cape Tribulation  
熱帯雨林と海の世界遺産が混在する地域。環境センター、散策道などがある。

**モスマン・ゴージ**  
Mossman Gorge  
美しい渓谷(ゴージ)として、ピクニック等を楽しむ人で賑わう。遊泳可。

**4マイル・ビーチ**  
Four Mile Beach  
ポートダグラスの中心部から4マイル(6Km)に渡る美しいビーチ。

**グリーン島**  
Green Island  
珊瑚の砂が6千年掛けて積もった歴史の島。リゾート島としても人気。

**レックス展望台**  
Rex Lookout  
ケアンズからポートダグラスの途中にある展望台。海の景観を楽しむ。

**バロン滝**  
Barron Falls  
雨季、水量を増した滝は旺盛。スカイレール、列車からも見られる。

**カーテン・フィグ・ツリー**  
Curtain Fig Tree  
他の植物に寄生後、親木を絞め殺してしまおうという、別名“絞め殺しのイチジク”。

**ピラミッド山**  
Walshs Pyramid  
ケアンズ市内から南に行くに見えるキレイな三角の山。登山可だが、傾斜がきつい。

**ボウルダーズ**  
The Boulders  
森に囲まれ巨岩と美しい水が人気の場所。水の流れは速いので注意。

**ジョセフィン滝**  
Josephine Falls  
クィーンズランド州最高峰のバートルフレア山にある渓谷。天然スライダーがある。

**ミラミラ滝**  
Millaa Millaa Falls  
周辺には滝が多く、“Tourist Drives”という標識に従うと滝巡りを楽しめる。

**ミラミラ展望台**  
Millaa Millaa Lookout  
標高1,070mにある展望台。アサートン高原と、天気によりバートルフレア山も見える。

# ▶グレートバリアリーフをより楽しむ! シーズナルカレンダー

● 乾期 (5~10月頃) ● 雨期 (11~4月頃)

## 珊瑚の産卵



初夏にあたる10~12月の満月の数日後に、サンゴが一斉に産卵します。水面がピンクや茶色の卵で覆われる様子は、人工衛星でも確認できるスケール!

- 1月 <January> 水温:28℃  
最高:32℃ / 最低:24℃ / 降水量:399mm
- 2月 <February> 水温:29℃  
最高:31℃ / 最低:24℃ / 降水量:441mm
- 3月 <March> 水温:29℃  
最高:30℃ / 最低:22℃ / 降水量:464mm
- 4月 <April> 水温:27℃  
最高:29℃ / 最低:22℃ / 降水量:177mm
- 5月 <May> 水温:26℃  
最高:27℃ / 最低:20℃ / 降水量:91mm
- 6月 <June> 水温:24℃  
最高:26℃ / 最低:18℃ / 降水量:51mm

- 7月 <July> 水温:22℃  
最高:25℃ / 最低:17℃ / 降水量:30mm
- 8月 <August> 水温:20℃  
最高:27℃ / 最低:18℃ / 降水量:26mm
- 9月 <September> 水温:22℃  
最高:28℃ / 最低:19℃ / 降水量:36mm
- 10月 <October> 水温:24℃  
最高:29℃ / 最低:21℃ / 降水量:35mm
- 11月 <November> 水温:27℃  
最高:31℃ / 最低:22℃ / 降水量:84mm
- 12月 <December> 水温:28℃  
最高:31℃ / 最低:23℃ / 降水量:167mm

## ホエールウォッチング



冬場にあたる6月はミンクジラと水中で遊べる可能性が。8月はケアンズ近郊でもザトウクジラが出現します!

## 人気のポイントをご紹介します!!

# グレートバリアリーフマップ



# THE GREAT BARRIER REEF 通信

プロダイバー KENJI が青の国から HOT と NEW をお届けします!

## Welcome to the GBR World!

vol. 14

ダイビングしたことない人も、ハマっちゃってる人も必見!  
ダイバー KENJI さんが現場から GBR の魅力をお伝えします☆



### Profile

稲井 謙二 / 1970年2月26日生。GBR 水中ガイド&ダイブコース歴16年。ケアンズにてPADIインストラクターコース開催中。  
<http://scubaexpertaustralia.com>

### 繊細な水中撮影機材



### GBR を影で支える職人たち

写真協力 / Satoshi Kajimoto



### Profile

覆本 聡 / 水中写真歴14年GBR歴7年。  
GBRでお会いしましょう!! 色々な写真は  
コチラ⇒<http://www.seabreeze-photo.com>

## 水中プロカメラマン

今回はグレートバリアリーフを訪れた人々の思い出を、笑顔と共に切り取る“プロカメラマン”についてお話ししたいと思います。水中カメラマンの仕事は、水中の景色や魚たちをメディアに紹介するだけではありません。グレートバリアリーフでスノーケリングや水中アクティビティを楽しむお客様ご自身の撮影も行うのです。ただ単にシャッターを押すだけではなく、お客様と瞬時にアイコンタクトを取り、心境を写真に引き出すセンスこそがプロとしての条件です。実際は傍目で見るとより繊細で、なおかつ体力の必要な仕事です。入水前のカメラのメンテナンス、水中ハウジングやストロボなどの水没確認作業には、細心の注意が必要です。些細なミスで撮影した全ての写真が無駄になる事もあり得るのです。

カメラマンは交代で水に入り、多い日は1500枚以上もの写真を一日で撮影します。もちろん水中で吐く泡がお客様の顔を隠してしまったりは傑作とはいえません。空気を吐き切ったタイミングを見計らって、シャッター

を押す技術も必要不可欠なのです。複数のお客様を1フレームで撮影する時は更に難しく、呼吸とシャッターのタイミングが合わない事も多々あるそうです。また、背景や周りの環境も忘れてはなりません。基本的には青(海の色)と背景(珊瑚礁や魚)のバランスが人を引き立ててくれます。太陽光や透明度、お客様の人数や動きなどに合わせ、設定を変えなければならないので、特別な知識や判断力も必要です。泳いでいるお客様に合わせて動くので人数やグループが多い場合は、その分広い範囲と深度への移動も必要です。水中を全力キックで瞬時に移動する姿を見ていると時間配分の難しさも教えられます。そんな彼らの一人に写真撮影のコツは?と尋ねると“枚数を取る事”と答えてくれました。お客様は様々な写真を見て比べる事によって物欲が掻き立てられるのだそうです。

彼らは満足して購入していくお客様の笑顔のパワーの源に、日々グレートバリアリーフを潜り続けているのです。簡単な仕事ではありませんが、笑顔が笑顔を作る仕事は見ているだけでも頼もしく感じます。GBRを陰で支える職人達にはいつも感服させられます。

Hope you have a cracker of a day!

Paul Robsonさん  
【ポール】



Nori Hanamuraさん【ノリ】

明けましておめでと〜ございます  
ケアンズに來られる皆様か  
最高の一日を過ごせるよう  
ごストを尽くします!!

今年も皆で素敵な  
一年にしましょう!



Mayami Takedaさん  
【マヤミ】

今年もより  
多くの皆さんに  
グレートバリアリーフの  
素晴らしさを  
知って頂けるよう、  
がんばります!

We ♥  
GBR



Naoto Fukushimaさん  
【ジャック】

Season's  
greetings from the  
Reservations  
team.



【左から】Ria, Laurene, Jen & Roxy  
【リア、ローレン、ジェン、ロキシィ】

今年もグレートバリア  
リーフを盛り上げて  
いきましょう!



Reinaさん  
【レイナ】

グレートバリアリーフに  
いつでも気軽に遊びに  
来てくださーい!!



Hideki Andoさん  
【ヒデ】

Please come and  
see us on the reef!



Gary Dunnさん  
【ギャリー】



Scott Danielsさん【スコット】

グリーン島も日帰りだけではなく、  
宿泊してみてくださいね!



Ryoko Sheardownさん  
【リョウコ】



Sue O'Donnelleさん【スー】



Paul Crottieさん【ポール】

Yuta Somaさん  
【ユウタ】



今年も素晴らしい  
グレートバリアリーフを  
ご案内します!

Mayumi Uemuraさん  
【マユミ】



今年もガンガン潜りに  
来てくださーいね!!

Christineさん【クリスティーン】



今年も一年一緒にGBRを  
潜り倒しましょう!

【クマノミ】  
イースタンクラウンアネモネフィッシュ



今年も  
サンゴ礁で  
水中かくれんぼ  
しよう!



Kenji Inaiさん  
【ケンジ】

Have a great 2014!

Happy new year!

# 謹賀新年

クイツクシルバークループ

今年も私たちだからこそ出来る”真のグレートバリアリーフ”をご案内します。

Leila Quaifeさん  
【レイラ】



Dominic Freelandさん【ドミニク】



Sam Killianさん【サム】



Craig Hardesさん  
【クレイグ】

Look forward to see you on Silversonic for great diving!



Silversonic Crew

今年もテーマは  
ハッピーダイビング!!



Dai Yoshidaさん【ダイ】



笑顔がいつばいの一年に  
なりますように!

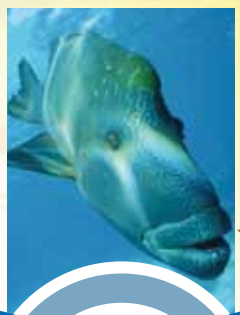
Terutake Oguraさん【テル】



Hope you all have a very enjoyable one and a safe one!

【左】James Bellさん  
【ジェームス】

【右】Dana Jordanさん  
【ダーナ】



【ウォーリー】  
ナポレオンフィッシュ

2014年も  
みんなと一緒に写真を  
たくさん撮ろうね!

Quicksilver Crew



I hope to see you soon on Quicksilver!!



2014





日本人スタッフ 日本語メニュー 子供用ハイチェア

**01 Stillwater Sweets**  
 スティルウォータースイーツ  
 地元食材で作った人気キャンディー  
 オーナーKIMさんの手作りソフトキャンディーはキュランダの人気お土産の一つ。材料はすべて地元産、無香料、無着色のキャンディー。フルーツ味や抹茶味など、どのフレーバーも素材の味が濃縮されておいしい!お手頃価格でお土産用のまとめ買いに◎。



お店で作られた新鮮なキャンディーをどうぞ

**COUPON**  
 100gバック10コ購入すると追加で2コプレゼント!

17 Therwine St. Kuranda 14種類の果物の10:00~15:00 4093-8665 味が楽しめる人気Mix(\$3.95) www.stillwatersweets.com



**Original Village Rainforest Markets**  
 世界的に有名な“オリジナルビレッジレインフォレストマーケット”を散策し、ここでしか買えないお土産をゲットしよう!

マーケット内は、日本食のお店からオーガニック、地元フード、アジア等の沢山の料理が堪能できます。また、珍しい化石や宝石用の原石、恐竜が見れる博物館も見逃せない! マーケット内には人気の“ミニゴルフ”で遊ぶこともできます。ハチミツで有名なハニーハウスでは、極上の蜜を味わおう! オリジナルマーケットは、特徴のあるお店が“屋台”のように立ち並び、街にはない“そこには無い味・お土産”がいっぱい! 4つの入口を見つけて、さあ散策だ!

**3店舗共通COUPON** www.kurandaoriginalrainforestmarket.com.au  
 BUSK・MOMIJI・HAYABUSA でご飲食された方、リビケン見たで3店舗共通割引券プレゼント! 詳しくは店主まで

彩り美しい豪華海鮮丼はボリューム満点で言うことなし!

**03 Sushi Momiji**  
 キュランダで極上の海鮮丼、発見!!  
 オリジナルマーケットの階段を下りてすぐ左にあるSushi Momiji. この海鮮丼を食べるためだけにキュランダに行く価値アリのクオリティの高さと豪華さは必見!!他にもサクサクの天ぷら御膳やケアンズでは珍しい重など食メニューがいっぱい。手軽に食べられる手巻きがあるのもうれしい。Raintreeショッピングセンター内にも有。本物を食べるにMomijiへ急げ!!

住 上記地図内、入り口BもしくはCの階段降りてすぐ左  
 10:30~15:00 0439-286-821

**02 響 BUSK**  
 一口飲んだだけで味の違いがわかる至福のお茶たち。疲れた足を休め、ほっと一息つける空間。店主のこだわり焙じ茶がさらに上質茶葉に。思わず「おいしい」と言ってしまう。お土産にも大人気。

★ゆーかり緑茶 ローカル支持1番 抗菌成分ユーカリプトールが含まれていてスッキリとした味わい。  
 ★まご焙じ茶 女性に人気No.1 焙じ茶ベースなのでカフェイン、タンニンが少なく妊娠中でも安心。  
 ★しょうが玄米茶 人気急上昇中 体を暖めてくれるので冷え性や風邪に。香ばしい玄米の風味も◎。

17 Therwine St & Thoree Stの角Kuranda Original Market Shop 32 10:00頃~15:00頃 休 月 busk@hotmail.co.jp

**04 HAYABUSA of KURANDA**  
 最高の和菓子で至福のひとときを...  
 長年日本食レストランで腕を振っていたBENさんが和菓子屋さんをオープン。餡子からすべて手作りの手間暇かけられた和菓子たちはどれも秀逸。他にもおはぎや大福など、どれも日本人の心をくすぐる品々。シティ内のPouchでもお買い求め頂けます。  
 Kuranda Original Market Shop 31-A 10:00~15:00 休 月 0437-763-238



オリジナルマーケット入口



A この看板の駐車場が近道! B 建物を抜けるとマーケット C アイス屋向いの細道が裏ルート D マーケットの大きな看板が目印



スーパーマーケット

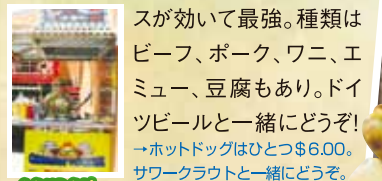
[オススメスポット] 街中にあるアート作品



09 German Tucker

キュランダ名物のホットドッグがコロボつといソーセージを豪快に食らう!

「うちのソーセージは世界一!」と豪語する超巨大ソーセージはドイツの伝統的レシピで手作り。ジューシー&スパイスが効いて最強。種類はビーフ、ポーク、ワニ、エミュー、豆腐もあり。ドイツビールと一緒にどうぞ!



→ホットドッグはひとつ\$6.00。サワークラウトと一緒にどうぞ。

COUPON ホットドッグ&ソフトドリンク(缶) \$7 ホットドッグ&ビール \$11

住 Therwine St. Shop14 Kuranda 営 9:30~15:00 休 無 ☎ 4093-7398



07 TERRA NOVA GALLERY

地元作家たちや日本では手に入らない作品などをお手頃価格で販売している老舗画廊。動物をモチーフにした小物類もお土産に人気。日本への配送サービスあり。

手作りです 私と妻の額縁は

COUPON リビケン持参につき、\$50以上お買い上げの方、10%OFF

住 15 Therwine St. Kuranda 営 9:30~16:00 休 無 ☎ www.terranovagallery.com.au

08 Kuranda Rainforest Coffee

日本人好みの味の地元産コーヒー。お店で丁寧にロースト、一袋ずつ袋詰めされる地元マリーバ産のコーヒーはお土産として大人気。店頭で飲めるアイスコーヒーはキュランダ散策後のほっと一息に最適。



住 17 Thongon St. 営 9:00~15:30 休 無 ☎ 0414-790-034

05 Kuranda Icecream

キュランダ名物の手作りアイスクリーム

キュランダの名物おじさんクリフさんが作るアイスクリームは絶品で、朝から行列が出来るほど。毎日平均18種類のアイス可愛いワゴンで売っています。シングル\$4、ダブル\$6.50。日本人とわかるとクリフさんがナイスなギャグ(?)を言ってくれます。お楽しみに!



20年近く前からアイスクリームを売ってるよ!

住 Therwine St. Kuranda 営 9:00~16:00 休 無 ☎ 0419-644-933 ☎ www.kuranda-icecream.com.au

06 The Australian Bush Store

他とちょっと違うものをお探しのあなたにオーストラリアンブッシュストアなら「一味違う」を見つけることが出来ます。オーストラリア、地元産の商品が沢山でお土産には最適。ここでしか買えない商品も多数有。日本語が話せるスタッフもあなたの欲しいを見つけられるはず。



↑大人気Robin Ruthスタイルのバッグ、小物も種類が豊富。→いまだ人気の高いUGGブーツも新色から定番まで数多く揃えています。

COUPON リビケン持参で10%OFF

住 17 Therwine St. Kuranda 営 9:30~16:00 休 無 ☎ 4093-8850 ☎ www.australianbushstore.com

「世界遺産のキュランダ」って何が世界遺産?見所って何?

1988年にこの熱帯雨林を保護していくように世界遺産「ウェット・トロピックス」という名称で登録されました。この熱帯雨林は1億2,000年を超える「世界最古」の森です。熱帯雨林は、地球の気候変化に伴い、熱帯性気候と降水量が高いという条件のもと、クィーンズランド北部に残された貴重なエリア。現在オーストラリア全土の面積のわずか0.01%しかなく、そのうち90万haがケアンズを挟む、タウンズビルからクックタウン間に点在しています。よって世界遺産なのです! この地区の熱帯雨林に生息する植物の種類の多さは世界他に類がなく、中には樹齢3,000年以上のパームツリーや、何万年も前から姿を変えていない原生植物等、珍しいものが生育しています。そんな植物が本当のキュランダの見所ですよ。



クーポン利用の際はリビケン持参で! Please present coupon to redeem offer.

# お得な円両替

**TOBEX Foreign Exchange**  
 ご帰国前に  
**AS⇒日本円**  
 の両替もお得な  
 レートで!

比べて下さい! 円に強い両替会社だからできるこのレート

手数料は  
一切いらん

ケアンズいち  
お得な  
レートじゃ

オーキッド  
プラザ2階  
レイク通り側  
エスカレーター  
上がってすぐ

100%日本語  
対応だから  
安心じゃ

5万円以上の両替は、さらに  
お得なスペシャルレートで両替!



**4041-1730**  
www.tobex.com.au

## Japan Auto Repair

お急ぎの修理・点検・RWC  
スピーディに承ります。

移転  
しました

日本語でどうぞ!

- 買取・販売
- オイル交換
- RWC
- 定期安全点検
- エアコン修理
- ログブックサービス



シティから10分 **U12 170 Mayers St. Manunda**

☑ 07-4032-0912 / 0425-374-467

☑ japan\_auto\_repair@yahoo.co.jp

日本にいながりビケンを読みたい!

# バックナンバー 配信中

忘れずに  
リビケンを  
受け取り  
たい!

他都市  
だけど  
リビケン  
を読みたい!



www.livingincairns.com.au

# CAIRNS CITY MAP

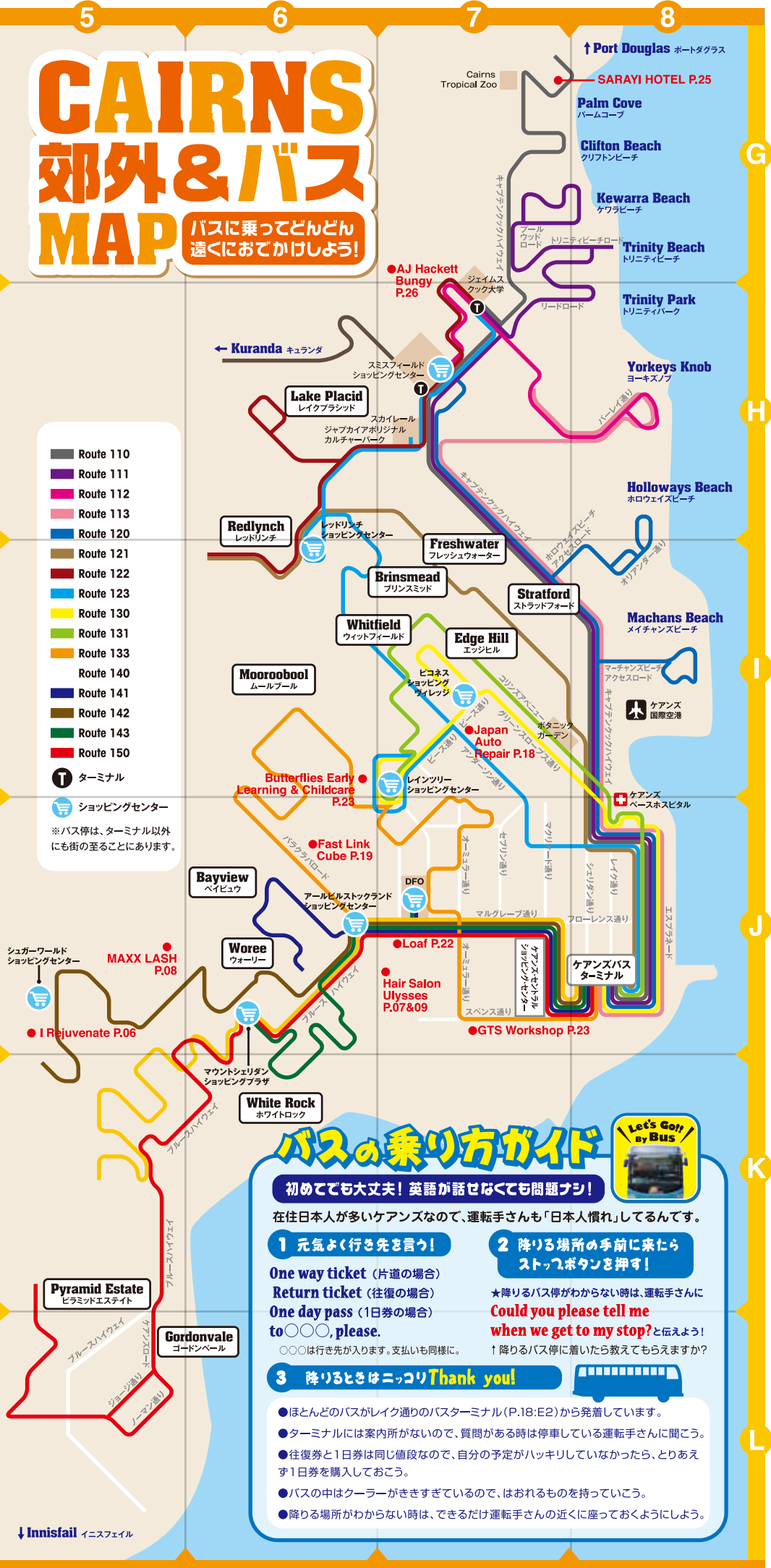
街歩きに役立つリビケン掲載ショップ一覧つき



- A Orchard Plaza**
- Staff Solutions Australia P.02
- Tobex P.18
- Navi Tour 裏表紙
- PATOCHAN&MARUYU P.03

# CAIRNS 郊外&バス MAP

バスに乗ってどんどん 遠くにお出かけしよう!



## バスの乗り方ガイド

- 初めてでも大丈夫! 英語が話せなくても問題ナシ!
- 在住日本人が多いケアンズなので、運転手さんも「日本人慣れ」してるんです。
- 1 元気よく行き先を言う!**  
One way ticket (片道の場合)  
Return ticket (往復の場合)  
One day pass (1日券の場合)  
to ○○○, please.  
○○○は行き先が入ります。支払いも同様に。
  - 2 降りる場所の手前に来たらストップボタンを押す!**  
★降りるバス停がわからない時は、運転手さんに  
**Could you please tell me when we get to my stop?** と伝えよう!  
↑降りるバス停に着いたら教えてもらえますか?
  - 3 降りるときはニッコリ Thank you!**
- ほとんどのバスがレイク通りのバスターミナル(P.18:E2)から発着しています。
  - ターミナルには案内所がないので、質問がある時は停車している運転手さんに聞こう。
  - 往復券と1日券は同じ値段なので、自分の予定がハッキリしていなかったら、とりえず1日券を購入しておこう。
  - バスの中はクーラーがききすぎているので、はおれるものを持っていこう。
  - 降りる場所がわからない時は、できるだけ運転手さんの近くに座っておくようにしましょう。

ドアToドアで集荷&配達・お家に伺います!

荷物のお預かり 宅配は、**CUBE it!**

キューブ・ケアンズ店

日本へ送るなら、  
段ボール(大)、スーツケース  
25kgまで\$200

スーツケース  
お預かりサービス  
ラウンド・ファームに  
行くなら預けておこう!

段ボール(中)30kg  
詰め放題\$180

AUS主要都市  
国内 発送可能!

詳しくは下記まで!

Web: [www.cubeit.com.au](http://www.cubeit.com.au)  
Tel: 0420-456-100 [日本語OK]

お気軽に  
お問い合わせ  
下さい~!

Welcome

## リビングブログ 投稿者募集!

地元情報誌「リビングインケアンズ」では、ケアンズの生活をブログで日本の方へ紹介して頂く方を募集しております。ケアンズの子育て、ケアンズの日常、ケアンズの休日の過ごし方、ケアンズの仕事日記等、オージー夫やオージー嫁をお持ちの方の愚痴等、ジャンルは様々。

リビングブログに投稿して頂ける方、ご連絡ください。メールに、ブログの内容を明記の上、  
[info@livingincairns.com.au](mailto:info@livingincairns.com.au) にご連絡ください。

※応募数が多い場合は、抽選とさせていただきます。

[www.livingincairns.com.au](http://www.livingincairns.com.au)

## リビングHP

リビングウェブサイトを利用してみて!

★驚きの情報量!  
ケアンズのイベント、ニュース、ブログをこまめに更新中。毎日チェック!  
★「リビングメイト」になってお得な情報をGETしたり、掲示板に参加しよう!登録無料です。

[www.livingincairns.com.au](http://www.livingincairns.com.au)



COUPON クーポン利用の際はリビケン持参で!  
Please present coupon to redeem offer.

# HAPPY GOURMET

編集部が旅行者、地元の方に安心してご利用頂ける優良店を厳選してご紹介!  
さあ~て、今日はなにを食べようかな??



食してみたい  
ケアンズの

## 特産 & 珍味

近海で捕れるシーフード、野菜から乳製品、牛肉と、ケアンズは恵まれた自然の中で育まれる食材が豊富。その中には日本へ輸出している食材も意外とあるんです。そんなローカルフードをご紹介します。



### 01 トロピカルフルーツ

珍しいものでは、別名チョコレートプリンと呼ばれるブラックサボテンや、カスタードのように乳白色で甘いカスタードアップルなど…レストランのデザートメニューに入っていることが多いのでお試しを。



### 02 ブッシュタッカー

先住民アボリジニが何万年もの間、代々日常食としていた森の食べ物(bush tucker)がソースやスパイスとなって製品化され始めています。



### 03 マッドクラブ

ケアンズ近郊のマングローブ地帯などの泥地に生息。茹でると塩味が利いていてほくほく栗のような独特な食感。中華風にチリや生姜を利かせた調理も美味。



### 04 マグロ

実はGBRで捕れたマグロが築地の市場に週4回冷凍空輸されています。輸入業者も「特にビッグアイツナは市場でも人気があり、高く売れるんです」とコメント。



### 05 バラマンディ

大きい物は120cmを超す魚。釣り人を魅了してやまないけれど、お味の方も絶品。しまっていてなめらかな白身は多くのレストランメニューに登場しています。



### 06 コーヒー

コーヒーの一大産地のマリーバ産は、酸味とコクが特徴のアラビカ種という豆。アイリッシュクリームなど様々なフレーバーものが出ています。



### 07 ワニ肉

豚肉や鶏肉をリッチにしたような味わいでクセがない。お店によって、盛り合わせやから揚げなど色々なメニューがあり興味津々!



### 08 ナッツ

ケアンズ高原はビーナッツやマカダミアナッツ、ヘーゼルナッツの産地。



### 09 乳製品

ケアンズ高原に広がる牧場の乳牛から作られる乳製品はコクがあって絶品。

ちょっとゆっくり  
☺ コーヒー・ブレイクの方へ ☺  
コーヒー大好きな  
オージーだから  
種類も豊富

#### 1 ロング・ブラック

これは、いわゆる普通のコーヒーです。気持ち濃い目ですが、日本のブラックコーヒーを飲みたい方はこちらがお勧めです。



#### 2 ショート・ブラック

エスプレッソと同じで、濃い目のコーヒーです。濃いので量が少ないです。たくさん飲みたい方は、「ダブル」を頼むといいでしょう。



#### 3 カプチーノ

コーヒーにミルクを入れ、ミルクを細かい泡状にしたものを注ぎ、表面にチョコレートパウダーを振り掛けたものです。



#### 4 フラット・ホワイト

コーヒーに温めたミルクをいっただけです。ミルク少し多めのコーヒーです。



#### 5 アイスコーヒー

オーストラリアでは、日本風のアイスコーヒーは存在しません。普通に「アイスコーヒー」と頼むと、濃い目のコーヒーに冷たいミルクを注ぎ、アイスクリームが乗って登場します。



#### 6 カフェラテ

カフェラテは、カプチーノとフラットホワイトの中間に位置します。泡のミルクの量もカプチーノより少し少ないくらいです。





バラマンディの姿あげ【\$36】



ケアンズマリーナを見ながら新鮮なシーフードを!  
2011年クイーンズランド州ベストシーフードレストラン  
受賞店。人気のカキは肉厚で、水槽から生きたマッドク  
ラブをそのまま調理。ランチも充実しているので、是非!

Tha Fish 【タフィッシュ】 ▶MAP P.18:E4 **COUPON** 10%OFF  
Pier Point Rd. 12:00~15:00, 18:00~Late 無 4041-5350



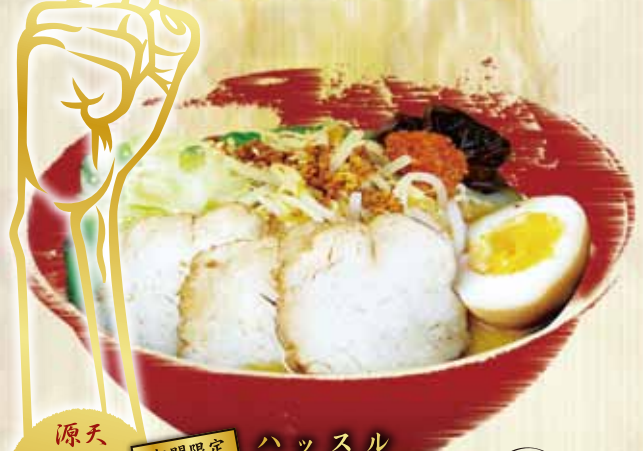
ナチュラルプライムリブ  
【\$22.95~】

地元オーギーも通う大人気のステーキ屋さん

ケアンズでステーキといえばコ!と皆が口を揃える人気店。ハンバーガー、  
魚、チキン、デザートなどのステーキ以外の料理、キッズメニューもあり。

Hog's Breath Cafe Cairns 【ホグズブレスカフェケアンズ】  
**COUPON** 全ステーキ10%OFF ▶MAP P.18:E1 **HOG'S BREATH**  
64 Spence St. 11:30~14:30 / 17:00~Late 無 4031-7711

# Happy New Year 謹賀新麺



源天  
2014  
Hustle  
\$12.95

期間限定 ハッスル

## 八寿流

あけまして  
おめでとう!!  
今年もハッスル!!

創業8年目 今年最初のがんば流「お・も・て・な・し」麺。

バンチの効いた「スパイスチップ」で  
今日もハッスル!

@ ganbaranba 12-20 Spence St. Tel: 4031-2522  
営業時間 11:30-15:00, 17:00-21:00 (20:30ラストオーダー)

MAP : P.18 E3



1日限定  
20食

安くてもおいしい定食が  
自慢!常連客多数の  
「おふくろの味」  
常連さんのオススメは揚  
げ物を2種類チョイスで  
きる定食(ヒレカツ&から  
あげなど)。お酒、お子さ  
まメニューもあります。

リビケン読者限定スペシャル定食【\$14.30→\$10】  
揚げ物のから揚げ、メンチカツ、コロケ、ヒレカツの中から一品選べます。

OCHA-CHA 【おちゃちゃ】▶MAP P.18:F3   
**COUPON** 5名以上のグループor誕生日の方にシャンパン1本サービス(要前日予約)  
34 Lake St. Palm Court 2F 12:00~14:30 / 18:00~21:00 木のランチ、日 4051-7055



ローカル  
気分を味わい  
に来て!

大人気老舗イ  
タリアンレスト  
ラン。お勧めはこ  
だわりラムと大  
小選べる  
パスタ、牛  
肉のカルパッチョと  
シーフードグリル!!

La Fettuccina  
【ラフェットチーナ】▶MAP P.18:E2   
41 Shields St. 12:00~15:00(金の)  
17:00~Late 無 4031-5959



特別な日も気軽にフレンチ  
毎日常連客や観光客で賑わうレスト  
ラン。ディナーのメインは\$28~とリー  
ズナブル。お昼も\$20のセットメニュー  
が人気。日本人好み  
のケーキも大人気!

M-YOGO  
【エムヨゴ】▶MAP P.18:E4   
Pier Point Rd. Shop G9 11:30~14:30,  
17:30~Late、ティertime 11:30~17:00 12月25日  
4051-0522 http://www.matureyogo.com/jp



極上ビーフテンダーロイン  
ステーキ【\$38】

オーギー食材を凄腕  
シェフが独創的に調理  
数々の受賞歴のあるシェフ  
が腕を振るう創作料理は  
地元のみならず地方からの  
ファンも多数。地元食材を  
存分に満喫できる有名店!



2度焼き豚バラとホタテの炙り

Ochre Restaurant 【オカールレストラン】  
**COUPON** 10%OFF ▶MAP P.18:E2 Ochre restaurant & catering  
43 Shields St. 12:00~15:00(月~金) 18:00~Late(毎日) 無 4051-0100 www.ochrerestaurant.com.au



可愛くておしゃれなコリアンカフェ  
ランチメニュー全品\$10。やしの木に囲  
まれた隠れ家的カフェ。新メニュー続々、  
セルフのトッポギ(\$28)も新登場!

Happy 4 10  
【ハッピーフォーテン】▶MAP P.18:D2   
Shop 5 82-84 Sheridan St. 10:00~  
24:00 / (日) 17:00~24:00 無 4041-2502



レストラン情報をもっと!  
リビケンサイトの  
レストランページへ

www.livingincairns.com.au

新メニュー登場!  
甘いもの好き集合!

定番の自家製クリスピーバンに加わり、ワッフル、クレープ、パンケーキが勢ぞろい!暑い日には冷たいフラッペやマレーシアドリンク、アイスクリームがお勧め。家族やお友達を誘って甘いティータイムを。朝食も始めました。



**PappaRoti**

【パパロティ】▶MAP P.18:E2

☎ Lake St. & Shields St.の角 ☎ 8:00~17:30 ☎ 無 ☎ 4031-5695 🌐 www.papparoti.com.au

**COUPON** デザートお買い上げの方コーヒ-Lサイズ\$2.50



**GBR出航前に最適!**

港の目の前、リーフターミナル内にある朝食&ランチに最高のイトインもお持ち帰りも可能なカフェ。キッシュ、マフィンなどの軽食、ケーキは地元産。毎日シェフが手作り。

**Al Porto Café**

【アルポートカフェ】▶MAP P.18:E4

**COUPON** 各種パンケーキセット\$17.00 / オージービーフバーガーセット、チップス付 \$17.90 (珈琲or紅茶orジュース付き)

☎ 1 Spence St. Reef Fleet Terminal ☎ 7:00~14:00 ☎ 無 ☎ 4031-6222



量り売り100g【\$2.85】

**ヘルシーおいしーヨーグルト**  
15種類の無糖フローズンヨーグルトは栄養素たっぷり。38種類のトッピングで美味しさも楽しみも倍増!量り売りも嬉しいね。

**Spoonies Fro-Yo**

【スプーニーズフロ-ヨ】▶MAP P.18:D1

☎ ケアンズセントラル内Coles側2F ☎ 月-水・金・土 9:00~17:30 / 木9:00~21:00 / 日10:30~16:00  
☎ ケアンズセントラルの休館日に準ずる  
☎ 4051-11178 🌐 www.spoonies.com.au



嬉しい!あのパンが食べられる!  
オープンしたばかりの「Loaf」はすでにクチコミで大人気。メロンパン、くるみパン、クリームパン、お惣菜パンなどを全て手作り焼き立てにて販売。柔らかくてふわっとしたパンたちがいつでも気軽に食べられます。食パンもモチモチしておいしい!懐かしい日本風パンたちがお手ごろ価格で買えるのが嬉しいね。お腹がすいたらLoafに急げ!!

**各種お惣菜パン【\$2.75~】**



なかなかお目にかかれないメロ ちょっと甘味のある食パンはそ  
ンパン。ココア味もあるよ。 のまま食べても美味しい。



**Loaf Japanese Style Bakery**

【ローフ ジャパニーズスタイルベーカリー】▶MAP P.19:J7

☎ Shop 6/381 Mulgrave Rd. ☎ 月~金8:30~15:00  
☎ 土・日・祝日 ☎ 4033-5522 ✉ loaf.bakery@hotmail.com



# PappaRoti

**SHOP DATA**

☎ Lake St. & Shields St.の角 ☎ 8:00~17:30  
☎ 無 ☎ 4031-5695 🌐 www.papparoti.com.au

マレーシア発大人気カフェPappaRotiは世界各地に400店舗以上をオープン。木目調の店内にはあまーい香りが広がっています。甘いもの好きにはたまらないデザートがいっぱい!Let's have a sweeeeet tea time!



この美味しさはたまらない!



- 1 人気商品のクリスピーバン。表面はカリカリ中身はフワッとしてサクとした独特の食感に病みつき!
- 2 100%高品質オーガニックコーヒー豆を使用。デザートご注文の方ピケンクーポンお忘れなく。(上記内広告)
- 3 フレッシュホームメイドクレープ&ワッフルの種類もたくさん。自分でトッピングも選べます。どれも美味しそうで迷っちゃう。
- 4 アイスクリームは卵を一切使用していないのでお子様にも安心。ボリューム満点11種類のサンデーも大人気。
- 5 Wake-Me-Upピックブラックファーストはオージーサイズ!休日の遅めの食事に◎。

☎ ケアンズの暑い日には最適な冷たいオーガニックドリンクも充実。本物の果物を使用したフラッペなどもオススメ。

◀店内イトインOK。でも、晴れた日にはオープンカフェがオススメ。甘いものがあると話がはずみます。

♪ ケアズライフを豊かにしてくれる ♡  
★ **ビジネスガイド** ★

★ たらべ幼稚園系列園・日本人経営チャイルドケア パラフライス アーリーラーニングセンター&チャイルドケア ★  
**Butterflies Early Learning & Childcare**

ありのままの自然を  
身体一杯に感じよう!!

みんぱで  
遊んでるよ~

経験豊富な先生たち

- ★ 15ヶ月~5歳児の受け入れ
- ★ 朝7時から夕方6時まで
- ★ モーニングティ&ランチ&アフタースクール付き
- ★ おむつ交換
- ★ 自然を学ぶ【野菜作り】
- ★ TELLS受講の方も無料でお子様お預りOK  
TEL English Language and Literacy Services
- ★ ライムストーン対応
- ★ お子様の留学受付

楽しいワーク  
シートがあるよ!

子ども嬉しい  
3食付き!

120 Swallow St. Mooroolbark / 7:00-18:00 / TEL 4032-3588  
Email: butterflysele@westnet.com.au / butterflysele@kel.so-net.ne.jp (日本語専用)

学校法人 前橋学園 たらべ幼稚園 愛知県安城市白石町1丁目22番地12 TEL:0566-76-6714 WEB:http://maejima-gakuen.net/

MAP : P.19 I6

ケアズの不動産のことなら  
**AMI不動産**

- 🏠 居住用売買
- 🏠 居住用賃貸
- 🏠 貸別荘
- 🏠 別荘管理
- 🏠 不動産投資
- 🏠 ビジネス売買
- 🏠 商業用物件

賃貸&売却物件をご所有のオーナー様、  
ご購入、賃貸をご検討のお客様、  
是非当社にご相談くださいませ。

**AMI Realty** 南盛隆

Tel: 4031 2744 / www.qldre.com

www.djsmith.com.au/jp

不動産に関することは  
**DJ スミスプロパティ**

- ・ 物件購入
- ・ 物件売却
- ・ 賃貸管理
- ・ 賃貸探し

Miho Kumagai

7/129 Sheridan St (Minnie St 入口)  
電: 4041 1214 携: 0488 005 958

MAP : P.18 C2

事務所が移転しました!

移民申請代理人、法廷弁護士として多くの人たちの移民のサポートをしてきた  
フランクがこの度、移民法のスペシャリストとして前進しました。

Immigration Law Specialist  
フランクランザ

**Frank Lanza 富蘭久 Migration Services**

初回相談料無料!!  
電話にて予約が必要だよ。

MARN 9802204

- 📁 移民申請代理人  
各種ビザの申請を代行致します(永住権、ビジネスビザ、学生ビザ、配偶者ビザ、ビジネス投資ビザ、退職者ビザ等)。
- 📁 各種法律相談  
あらゆる法律に関するご相談を承ります(不動産売買、ビジネス、ファイナンス、投資関連、遺書作成、法廷弁護等)。
- 📁 マリッジセレブ rant  
豪州法公認のマリッジセレブ rantによる挙式を行います。その他、披露宴、ビデオ及び写真撮影、婚約花、リムジン等の手配をお手伝いします。
- 📁 移住のための留学  
フランクが新しく『オーストラリア移住留学ソリューション』を設立! 2~3年後の永住権獲得を目指してどんな勉強を選択したらよいか悩んでいる皆様のお手伝いをします。詳細はウェブをご覧ください。電話予約不要!

日本人スタッフ常勤!

Level 2, Travel Town 21 Lake St. Ph:4031 6676 Fax:4051 6283 frank@franklanza.com.au www.studyliveinaustralia.com

MAP : P.18 F2

**お客様の愛車をしっかりサポート!**  
大型バスから乗用車まで整備する一流のメカニックにお任せください!

時間外でも日本語対応、SMSもどうぞ! **0401-630-679**

👉 **ココがポイント!**

- ★ 修理の際のお客様の送迎から整備後の愛車のお届けは無料。
- ★ エンジンオイル交換 \$55 (作業時間15分)
- ★ 6ヶ月 / 1万キロ毎点検 + 洗車付き \$130 ~  
(エンジンオイル5L、オイルフィルターは\$10まで含まれます)
- ★ ロードワッシャー \$70 ★ 車両コンピューター診断テスターを導入。

修理の際の送迎致します!

**GTS WORKSHOP** Tel: 07-4035-3388 (English)  
15 Ballard St. Portsmith (OLD Transport 付近) [営業時間] 月 - 金 8:00 ~ 16:30

リビケン特典 .....  
車の修理の際、「リビケン見た!」で、  
**Air Freshener 1個プレゼント!**

MAP : P.19 J7



プロの話 **不動産 REAL ESTATE**

賃貸のトラブルシューティング

今回は賃貸のトラブルシューティングについてご案内いたします。問題が起こった場合、まずは書面で相手側に改善要請、それでも駄目な場合、更なる書面や当事者同士で話し合っ問題解決を図りましょう。相手は、不動産会社のプロパティーマネージャー、もしくは大家さんになると思いますが、彼らも稀に不当な対応となる場合もあります。そうすると最終的に裁判などになる場合があるので、全てのやり取りを記録したり、書面での要請などを行って、そのコピーを保存しましょう。それでも解決しない場合、第三者に間に入ってもらうのが良いでしょう。最適な第三者は、クイーンズランド州政府機関のRTA(住宅賃貸契約局)や弁護士かと思えます。前者は基本的に無料で電話での日本語通訳サービスもあります。私見ですがこの機関は、私が知る限りオーストラリア政府系機

関で最も対応が良いと感じています。弁護士は有料ですが、問題解決のプロですので、良い結果になる可能性が高まります。気をつけなければいけないのは、弁護士が故意に問題を大きくして、多額の弁護士費用を請求できるように話しを進める弁護士も稀にいますので、要注意です。これらで問題解決できると思いますが、問題は未然に防ぐことも重要です。その為には、入居するにあたり、賃貸の規約を理解してから入居しましょう。前述のRTA(住宅賃貸契約局)では、英語だけではなく、日本語を含む数ヶ国語の案内書を用意しています。「賃借人向けのポケットガイド」、「転入」、「賃貸期間中」、「転出」の4冊があり、それらは以下URLからダウンロードできます。  
http://www.rta.qld.gov.au/Resources/Publications/for-tenants-other-languages/for-tenants-Japanese

南 盛隆

アミ不動産オーナー&運営。ケアンズ在住21年目。オーストラリアの不動産フルライセンス保有。賃貸、売買、ビジネス売買の仲介、貸別荘、別荘管理。同時に不動産投資家でもある。



プロの話 **税金 TAXATION**

年金について

今回は、オーストラリアの年金についてです。雇用主は雇用者への年金対象の支払い(お給料など)が\$450/月以上で支払い義務が発生し、雇用者指定の年金会社に年金を支払う必要があります。今年の決算期よりそのレートが9%から9.25%へ引き上げられました。また、複数の年金口座に加入している場合や口座にある程度の期間動きが無い場合、ATO(国税局)に年金が移動され管理されていることがあります。**【雇用者の方:一時滞在ビザ保有者の年金払戻し方法】**WHビザを含めた一時滞在者がオーストラリアから永久帰国される場合、収めた年金の払戻申請が可能です。この払戻しは、確定申告の際の課税対象収入ではありませんが、払戻をされる際、35%を税金として徴収されます。また年金会社からも手数料として料金が引かれます。払戻方法は通常海外の住所へ小切手が郵送

されます。申請手順は複雑であり、年金会社毎に申請書類や規定が異なります。一般には永久帰国を証明するためのパスポートのコピーやVISAが有効期限切れになっていることを証明する書類が必要になります。また、年金口座に\$5000以上ある場合は、追加書類が必要となります。複数の年金口座をお持ちの場合は、帰国前に一つの年金口座へまとめられることをお勧めします。**【雇用者の方:永住ビザ保有者の年金払戻し方法】**永住権保持者の年金は規定年齢になるまで払戻は難しいです。市民権保持者同様に、経済的困難その他特別の理由があるとき以外、返金は認められません。その他細かい規制や、個々の状況に合った対策がありますので詳しくは会計士/税理士にお問い合わせください。次号は雇用主の方、ビジネスオーナー・高所得者の方に関する年金の話です。

荒井 寛陽

BCアカウンタント勤務。南オーストラリア大学院経済学部会計学科卒業。皆様の税務・会計をお手伝いさせていただきます。日本語でお気軽にご相談ください。



プロの話 **弁護士 LAWYER**

オーストラリアの遺言書について

日本とは違い、オーストラリアでは有事件の際に備えて遺言書を作成しておく方が多いです。相続という問題はいつかは必ず経験することですから、遺言を早めに用意しておけば、必ず来る相続を積極的にコントロールでき、また事故や病気等に対しての備えがあるので日々の生活を安心して送ることができます。実務的な話になりますと、故人の銀行口座は死亡時に凍結されてしまうので、不動産や株式の名義変更などの手続きは遺言書の存在が重要になってきます。『何かあった時に無いと家族が困る』が遺言書なのです。また、日本に住居されている方でも、オーストラリアの不動産や銀行口座を保有されている場合、オーストラリア国内で有効な遺言書を準備しておく必要があります。オーストラリアで遺言書を作成する場合、市販されているDIYを購入してご自身で作成するか、弁護士に依頼するの

が一般的です。但し、オーストラリアの相続手続には日本のような自筆遺言状という概念はなく、故人が残した書面が“遺言書”と認められるにあたって厳格な書式とルールが適用されますのでご自身で作成される場合には注意が必要です。日本と大きく異なる点は、オーストラリアでは遺言状の内容を家族に公開しておく場合が一般的ですが、これは骨肉の争いを防ぐ意味では良いことだと思います。オーストラリアの法律事務所に遺言状の作成を依頼される場合の費用は10ページ程度の定型遺言状で300~500ドルが一般的です。相続金額が少ない場合でしたら、政府が運営する組織やNPO法人において彼らを遺言執行人に指定することを条件に無料で遺言書を作成していますので、状況に応じて積極的に利用されるといいでしょう。(\*遺言執行時の手続きは有償なので、トータルでは割高になる場合があります)

神林 佳吾

クイーンズランド大学法学部、経営学部、法科大学院卒、弁護士 (http://www.kklaw.com.au/)。弁護士歴10年目、ゴールドコースト在住。



プロの話 **動物 ANIMAL**

ペットがオオヒキガエルを食べないように要注意!!



Cane Toad (Bufo marinus)

オオヒキガエル(Cane Toad)が増えています。その為ペットが誤ってオオヒキガエルを食べてしまったと言う飼い主さんが病院を頻繁に訪れています。ケアンズで多く見られるオオヒキガエルは外来種で、サトウキビに付く害虫であるコガネムシの駆除を目的とし、1935年にハワイから輸入されケアンズ近郊のサトウキビ畑で放たれました。しかし、実際、このヒキガエル、害虫を駆除することはなく、繁殖力が非常に高いため、今ではクイーンズランド州だけではなくシドニーなどのニューサウスウェールズ州の方にも生息域が広がっています。そして、このオオヒキガエルはとて

の時から既に毒を持ち、ヒキガエルになると目の背後の袋のような部分に白いミルク上の液体(毒)を持ち、指でその袋をつまんだだけで毒が出てきます。それを誤って摂取したペット達や野生動物に多大な影響を及ぼしています。もし、ペットがオオヒキガエルを口でくわえたり、摂取した時は、直ぐに応急処置を行い、症状が思わしくない場合はお近くの動物病院にご連絡ください。**【症状】**嘔吐、痙攣、酔っ払ったような行動をとったり、口から泡をふいたりする。**【応急処置方】**ペットがヒキガエルを口に啜ったのを発見した直後、直ちに、濡れタオルで何度も口の中、歯茎をふき取り、症状が思わしくない場合はお近くの動物病院にご連絡ください。

あさみ

JCU動物学部卒。FNQ WILDLIFE RESCUE所属。ケアンズトロピカルズスタッフ兼ケアンズ動物病院獣医看護士。皆さんのペットの具合が悪くなったときに日本語でお手伝いします。





## プロの話 **ビザ**

VISA

### 一時就労ビザのための労働市場調査について

この度、一時就労ビザ(サブクラス457)の sponsor になる雇用主に影響がある新しい規則が出来ました。新しいルールは、雇用主はサブクラス457を持った海外からの労働者を雇用する前に、地元労働市場を調査しなければならないというものです。これは、2013年11月23日までに申請をした全ての案件に適用されます。

労働市場調査を行ったという証拠は、申請の12ヶ月以内のものでなければならず、また申請と同じ時に提出しなければなりません。通常、求人広告を出した、もしくは職業紹介所に支払いをしたなどが証拠になります。またその他の関係する証拠としては、資格や経験を保有したオーストラリア市民もしくは永住権保持者への採用情報などが含まれます。それら情報は必ず下記内容が含まれている必要があります。

● sponsor による、そのポジションまた

は近いポジションの求人広告(支払済もしくは未払) ● その求人広告費もしくはその他の支払済の支出

他の証拠としては、● 直近4ヶ月以内の労働市場傾向や申請する職業に関する調査のコピーもしくは参考資料 ● 承認された sponsor の職業展示会などへの参加情報 ● 雇用問題に対して責任のある国や州、テリトリーの政府機関からの支援を証明するもの ● 採用試験などの結果詳細などが含まれます。

良いニュースとしては、この労働市場調査は、そのポジションにディプロマやそれ以上の資格、もしくは3年以上の経験が必要な場合は、適用されないということです。つまり、ほとんどのマネージャー職や営業職には労働市場調査が必要ないということです。その他の幾つかの業種には影響があります。新しい労働市場調査に関する基準の全貌は施行されて数ヶ月以内に明らかになるでしょう。

### フランク・ランザ

Frank Lanza Migration Services 代表。現在まで、種類を問わず数多くの日本人クライアントのビザ取得に成功。法廷弁護士、調停人の肩書きも持つ。

## リビケン読者の投稿ひろば

# TALK LIC

ケアンズ在住の方に、もっとリビケンに参加して頂こうと「読者ページ」を作ってみました。皆様のご投稿お待ちしております!



## ケアンズキッズ!

ケアンズで元気に成長する姿をおひろめしませう!

### My name is... ISAGI OKITA

★ 沖田 武城 (おきた いさぎ) くん

★ 2013年11月11日生まれ

★ 両親: Naoya & Mariko

3人目次男坊として、たくましく元気で笑顔いっぱい成長してね。

早くお姉ちゃんお兄ちゃんと遊びたいなあ!



## うちのコナンパー1ワン

愛すべき「毛深い」家族のナイスショット!

### My name is... ランボー

★ 性別: オス(もしくはゲイ)

★ 好物: にんじん

★ 特技: 待て!(wait)

★ 家族: Brad and Aki Rutch

保護されたはいいけれどコスチュームだらけで...



人気コーナーのペット&キッズ随時募集中!ケアンズについて思うことや身近な出来事なども教えてくださいね~! 宛先:[FAX]07-4041-0301 [メール]info@livingincairns.com.au [郵便]P.O.Box 7790 Cairns QLD 4870のどれでもOKです。

95-97 Williams Esplanade Palm Cove Tel 4059-5600 Web www.sarayi.com.au



屋上ウェディング、パーティー各種、その他... この広告を提示されたお客様にはどのお部屋タイプでも、10%ディスカウント

MAP: P.19 G7

### 栄養士 Hidemi さんの

## 簡単ヘルシークッキング

「普段の家庭料理」をケアンズで手に入りやすい食材で作ってみよう!

冷たく冷やしておいしい!

### ココナッツミルク白玉

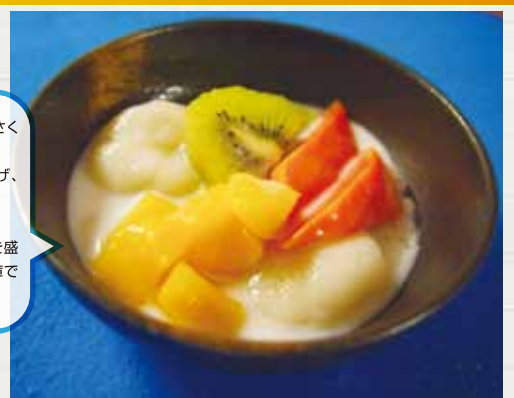
暑い季節にぴったりの冷たいデザート。これらの材料はケアンズではとても安く手に入り簡単に作れます。白玉粉はこのレシピではタイ語で緑色の印字の餅粉を使っています(写真参照)。コールスやIGAのアジアンセクションに売っています。

材料 4人分

- ★市販白玉粉 (グリーン印字)...70g
- ★砂糖...小さじ2杯 ★水...大さじ6杯
- ★ココナッツクリーム...150cc
- ★砂糖...30g ★バナナ...1/2本
- ★マンゴ...1個 ★ポーポー...1/4個
- ★キウイ...1/2個



- ①白玉粉に砂糖と水を入れて混ぜ合わせ、小さく切ったバナナを中に詰めて団子にする。
- ②沸騰した湯で白玉団子をしっかりとゆであげ、水にとっておく。
- ③ココナッツクリームに砂糖を混ぜる。
- ④器にバナナ入り白玉団子、好みのフルーツを盛り付け、3のココナッツミルクをかけ、冷蔵庫で冷やして食べる。



### HIDEMI'S PROFILE

1997年7月来豪。日本では料理教室講師、栄養士として地域の人の栄養相談や子供を持つお母さんの栄養指導などを務めた。ほかに着付け講師、習字の先生など様々な顔を持つ。2児のママ。

☆さらに詳しいレシピはウェブサイトをチェック! ☆ [http://www.livingincairns.com.au/add/hidemi\\_blog](http://www.livingincairns.com.au/add/hidemi_blog)





# MUST DO IT.

ケアンズでマストのスポット&ツアーをご紹介  
笑顔あふれる思い出とナイスなお土産をGETしよう!

**COUPON** クーポン利用の際はリビケン持参で!  
Please present coupon to redeem offer.

## 熱帯雨林の中で バンジー&ミンジンスイング

無料送迎あり カフェ&バー併設 熱帯雨林&滝の中

ジャンプの種類は16種類

**HACKETT CAIRNS**

ケアンズから20分

T: (07) 4057 7188 cairns.reception@ajhackett.com ajhackett.com

MAP : P.19 G7

## 子供も大喜び! ケアンズの大人気ツアー 夜行性動物探検ツアー

ロックワラビー 可愛いよ〜♡

カモノハシに 会えるかも!?

楽しい ガイドが ご案内します! イーイ!

**DOKI DOKI TOURS** HISUI Pty Ltd  
MAIL: info@dokidokitours.com WEB: www.dokidokitours.com

詳しくはお問い合わせを! 日本語でどうぞ!

24時間 OK!

1800-242-500

## 絶景、買い物、動物、スイーツ...「五感」のすべてが満足する1日! 世界遺産モスマン渓谷とポートダグラスツアー

Mossman Gorge

Port Douglas

**PORT DOUGLAS CONNECTIONS** TEL 4051-9167 24時間申し込みOK!  
http://www.portdouglas-c.com

【料金】<ケアンズ発> 大人\$155、子供\$90、ファミリー-\$470 <ポートダグラス発> 大人\$135、子供\$80、ファミリー-\$410 (子供料金は3〜12歳、ファミリーは大人2人&子供2人)

【行き先】★ポートダグラス ★モスマン渓谷 ★シェラトンミラージュホテルでのハイテイク ★ワイルドライフハビタット(動物園)

## ケアンズ産の自然&オーガニック製品

オーガニック雑誌で取り上げられた大人気ベビーオーガニック製品

お肌を長時間しっとり保ち、免疫力を向上させるかも。ダイエット油としても注目が高まっているココナッツオイル

お肌に優しいゴートミルクの手作り石けん

✓ストレスがある/ダイエットしたい  
✓最近疲れ気味の方へ  
100% エプソムソルトベースのオリジナルバスソルト

**Pouch** Quality Aussie Gifts

Facebook: PouchAustralia お店ブログ: ameblo.jp/cayco

11:00am - 6:30pm (火曜1pm〜、日曜休み)  
Shop 11 Village Lane, 20 Lake St. (Pullman Hotel 後ろ)

MAP : P.18 E3

## LIGHT UP ☆ PARONELLA PARK 夢のきらめき、見つけに行こう ライトアップパロネラパーク

「ケアンズランド州で行きたいところ」No.11

ディナーはおいしいイタリアンパイキング!

TEL:1800-627-646 WEB:www.fig-gts.com [ケアンズ発] 大人\$155 / 子供\$105

**GTS**

## ケアンズのBEST BUY! おみやげコレクション

人気おみやげを厳選セレクト! 大事な人に、自分へのご褒美に... 「買ってよかった!」と思える品です。

**Fujii Store** CAIRNS Fujii Store

日本でも大人気!  
MORのハンドクリーム

メルボルン発ブランドMOR。シルキーなヴェールでしっとり保湿し艶やかな手肌に。シアバター・ココアバター配合。香りは5種類。おしゃれなパッケージでお土産・プレゼントに喜ばれること間違いなし。

13A Spence St. ☎ 9:00~21:00  
休無 ☎ 4041-0554 ▶MAP : P.18 E3

## Bico Cairns city shop ~アクセサリー~ ワーキングホリデーの方 スペシャル月間(詳しくはスタッフまで)

オーストラリアの有名ブランド。各デザインには意味があり、好きなペンダントトップとチェーンが選べます。シティ店限定モデル「南十字星ベア~幸せを導く夜空の星~」はカップルに大人気。

**COUPON (2014/1/10~3/9)**  
ケアンズ店限定商品最大25% OFF

36 Abbott St. Shop A ☎ 11:00~22:30  
休無 ☎ 4052-1037 ▶MAP : P.18 E3

## Cairns-The Gift Cairns The Gift

天然素材を使った手作りアロマソープ

ケアンズ在住のオーストラリア人女性が作るボリュームたっぷりの可愛いソープ。Green Island Dreams, Port Douglas Passion, Palm Cove Sunrise等、地元の名所をテーマにしたイメージしたソープが豊富に揃っています!

53-57 The Esplanade. ☎ 9:00~22:00  
休無 ☎ 4041-6226 ▶MAP : P.18 E3

震災によって子どもたちは何を思い、そして今、何を感じているのか？

# FUKUSHIMA VOICE

作：渥美 藍

今も尚、続く復興の歩み。現地で支援活動をする NPO 法人アースウォーカーズさんより貴重な作文をお預かりしましたので、ご紹介します。



東日本大震災が起きたとき、私は福島県郡山市の小学5年生で、学校で授業を受けていました。揺れが強くて、教室や廊下の窓が割れたり、棚などがたおれたり、被害がすごかったです。

周りの友達の中には泣いている子もいました。隣のクラスの先生は、最後に会いたい人の名前を叫ばせるなどしていました。私はなぜか、メダカの水そうがたおれて、水びたしになった教科書のことが心配で、来年度は授業ができるのかなとか

思っていました。外に一時避難しましたが、そこでも余震が続き、校庭が地割れしていて、とても怖かったです。帰宅したら、家の中の物がほとんどこわれていました。

余震がまだ続いていて、こわいなと感じているときに原発事故が起きました。

放射能のために生活面が変わりました。一つは、遊ぶ所が限られるようになりました。震災前は、友達と学校近くの公園などで遊んでいましたが、震災後は外に座ってもダメ、まして外で何かを食べるなんて考えられなくなりました。

もう一つの変化は、友達がどんどん遠くに行ってしまったことです。仲の良かった友達も避難していき、とてもつらかったです。

私自身も中学になると、郡山市より放射線量の低い福島県田村市の母の実家に引っ越し、そこの中学校に入りました。

さらに、2年の2学期からは兵庫県市川町の中学校に転校しました。それは、私のお母さんが、私を放射能から守るために決断してくれたことでした。

私のお母さんは、他のお母さんたちと「3a(安全・安心・アクション)in郡山」という市民グループをつくり、子どもたちの健康を守るために活動してくれました。私はあらためて、お母さんに大事にされているんだなと感じています。

私自身も今になって、原発事故の重大さを知り、放射能はとても危険なものだということが分かってきました。

将来、子供を産んだ時、何か障害があったら、どうしようなどと考えてしまいます。その時は私が子供を守っていかないといけないと思いますが、もしいじめられたりしたら、子供の方がつらいので、私は将来、子供を産んでいいものかと考えてしまいます。それに、私自身も何十年後かにがんになってしまうかもしれません。でも、いくら放射能のせいでがんになったと言っても、政府は認めないでしょう。

私たちは原発さえなければ、事故前のようにみんなと幸せに暮らせました。私たちの将来をうばった東京電力の方々、政府の方々、私たちの夢を返してください。全国、世界から原発をなくしてください。これが私の願いです。

みなさんにも、原発事故の重大さや、福島県民、避難した人々の苦しみを知ってほしいです。



## NPO法人 EarthWalkers

web <http://earthwalkers.jp/index.html>  
mail [info@earthwalkers.jp](mailto:info@earthwalkers.jp)

PROFILE アースウォーカーズ  
代表理事 小玉直也さん

震災直後、国境なき医師団と合流し宮城県南三陸町へ入り、以前活動を共にしていたNGOと石巻市のサポートに入る。その後、福島県に常駐し支援を始める。現在もほぼ毎月福島への支援を続け、これまで岩手、宮城、福島へ宮崎県からのべ500人を超えるボランティアを派遣している。



写真右端が小玉さん。海外の方も一緒に現地でのサポート活動を行っています。



小・中学校や幼稚園、駅前や役所前など各所に置かれている放射線量計。



福島県飯館村で2011年に自衛隊の除染チームの隊長に聞き取りに行った時。



黄色い袋はすべて除染作業をした後の土などを保管している場所。





僕たちと一緒にケアンズで暮らす動物や昆虫など  
ケアンズの生き物博士Ohyaが生態の秘密をご紹介します!



# ケアンズ生き物日記



本格的な雨季も始まりワニ注意の季節がやってきました。普段みかけないような場所にもメスワニが産卵場所を

探してやってきます。イリエワニは大きなものは5mを超え、淡水だけでなく汽水や海水域にも出没します。ケアンズ周辺のビーチや川のいたる所にワニ注意の看板がありとても身近な存在です。



**Ohya ito**

1980年1月生まれ、浜松市出身。オーストラリアエコツーリズム協会認定エコガイド。子供にもわかりやすい解説がモットー。ブログ <http://ameblo.jp/dokidokitours/>

ナイショの  
はなし1!

## ワニの歯は何度でも生えかわる!?

ワニの歯は人間の歯とは違い何度でも生えかわります。これは、体の大きさが成長するにしたがって歯のサイズが合わなくなるためアゴの大きさに合わせて何度でも歯が生えかわります。また、ワニの歯は円錐形で鋭くとがっています。これは、獲物を噛み切るよりも噛んだ獲物を放さないためです。一度噛みついたら長い尾を左右に振ったり、体ごと回転しながら肉を引き裂いたり、そのまま水中に引きずり込んでちっ息死させたりします。

ナイショの  
はなし2

## ワニは石も食べる!?

イリエワニは世界最大級のは虫類で大型動物も捕まえて食べます。牛や馬が川に水を飲みに来たところ襲ったり、人間が食われてしまったケースもあります。あれだけ大きな体をしているのだから、さぞかしたくさんエサを食べるのだと思うのですが、実はとても省エネでじっと動かなければ、数日に1度の食事です。そして、ワニは小さな石も食べます。これは胃石とよばれワニだけでなくアザラシやア

シカにもみられます。ワニの歯は食べ物をすりつぶす用にはできていないので、胃の中の細かな石が、胃が動いた時に食べた物を細かく小さくして消化するのに役立っています。

ナイショの  
はなし3

## ワニのオスとメスは温度で決まる!?

オーストラリアでは、全てのワニは法律で保護されており野生のワニを捕まえて食べることはできません。ケアンズのレストランのワニ料理、お土産屋さんのワニジャーキーやワニ革のベルトなどは、全て養殖場のワニです。養殖場では、メスよりも早く大きく成長するオスを産ませたいのですが、ワニの性別は産まれた時に決まるのではなく卵が孵化する温度で決まります。孵卵室の温度を32.5度で保つと約80%の確率でオスが生まれます。ワニの養殖場では産まれた卵の90%以上が生き残ることができます。しかし野生では1度の産卵で約60個の卵を産みますが大人ワニになるまで生き残る確率は約1%しかない厳しい世界。また、ワニの卵は、卵の上下をひっくり返して孵化させただけで死んでしまったり奇形ワニが産まれたりと非常にデリケートでもあります。



ケアンズ在住・本誌創刊人の育児エッセイ

## ママのため息

マーフィー恵子  
KEIKO MURPHY

本誌の生みの親。2012年4月にケアンズの特産品を扱うお店「パウチ」をOPEN。著書に「家族でケアンズ最強ガイド」(講談社)がある。  
[facebook.com/PouchAustralia](https://www.facebook.com/PouchAustralia)



息子が仮免許を取得しました。こういう場所で運転の練習ができるところがケアンズっていいですね。来年からは、通車も車になりそう。

## Vol.93 3年ぶりの日本

今、飛行機の上でこれを書いている。子ども達にとっては3年ぶりの日本へ。

3年前、一緒にスキー旅行へ行った父が、その3ヶ月後にこの世を去ると誰が想像しただろう。すごく嬉しそうに、ゆっくりと滑っていた父。スキーが初めての子ども達に基礎を教えてくれたり、リフトと一緒に乗ってくれた父。寒い中、初日の出を見に連れ出してくれた父。神々しいご光栄を見つめていた静かな表情が今も私の眼に焼き付いている。

時が流れるのは本当に早くで、しかもいつどこで何が起こるかわからない。息子は来年の今頃はおそらく他州の大学へ行くだろうし、一緒に旅行できるときに行こうと今回のホリデーを決めた。突発的に。

周りでも、年末年始に帰省されるとの声をよく聞いた。うちも子どもが小さい時は大変だったなあ、と思ひ出す。特にじっとしていられない年齢の時、

機上でブラブラ一緒に歩いたり、空港で列に並んでいると脱走されたり!トイレもしょっちゅう行くし。でも、今は楽なものだ。荷物を持ってくれるので、たくさんおみやげも買えた!「宅配の人になった気分だ」とか「自分のスーツケースがこんなに重くなったことはない」など言われつつ、しっかり荷物を分配。

子ども達用にクレジットカードやバンクカードを作ったので、買い物も自分たちで。

また、彼等は、遊びながらも荷造りはポイントをちゃんと押さえているので安心だ。小さい時から「できることは自分で」と言ってきたのが功を奏したようである。ところが、偉そうなことを言っていた私は焦って無駄な動きが多くて、荷造りが超苦手。前も「できない!」と投げやりになっていたら、子どもが、「持って行きたい服を全部ベッドの上に出してごらん」と、目的別に宿泊数プラス1セットで揃えてさっさと詰めてくれた。プラス1が憎い。ああ親に似なくて良かった。

私は、日本から帰ってくるときも毎回スーツケースが閉まらなくて、「もう要らない」と色んなものを捨てたり、実家に置いてきてしまう。100円ショップで買ったものを、買い物の料金よりはるかに高い料金で郵送したときは、そこまでして買う必要があったのか疑問に(笑)。荷造りも実家の妹に助けられてるのが常。重いのが大嫌いなら買わないよ、と自分もツッコミを入れるけど繰り返す愚か者なのだ。

そして、今回は3人で国内旅行もしてみよう!と張り切った方がいいが、まだホテルが全部予約できていない(汗)。何度か娘とインターネットを見ながら、どこへ行こうか話していたのだが、「ママ、私たちまだ子どもだから、お寺とか歴史的な場所ばかりじゃなくて、遊びも入れてね」と言われてしまった。確かに、温泉とか名所巡りばかり見ていた私。(すっかりおばさん)これから手配しなければ。

色々、へなちょこな母ですが、思い切り日本を味わってもらえることを願っています。



# CLASSIFIED

## ケアンズ初! ロミロミサロン&出張サービス

ハワイアンマッサージ自宅サロン開店!  
Blog : <http://ameblo.jp/melokia-lomilomi/>  
Tel : 0418870278  
Email : melokialomilomi@westnet.com.au

## パステル和アート 準インストラクター講座

\$700 (20時間講座・材料込) 資格取得後、世界中でワークショップができるようになります。  
オーラソーマカラーセラピー \$55  
レイキヒーリングスペシャル \$30 (1月末まで)  
[www.colourtalks.com](http://www.colourtalks.com) 0403-112-116 Maki

## HARUKA JAPANESE CUISINE

謹賀新年。昨年はいくさんの方々にご来店いただきまして誠にありがとうございました。今年も板前歴20年に甘んじることなく一所懸命料理させていただきます。  
営: 12:00-14:00, 18:00-22:00 (月 18:00-)  
休日 住: 3/124 Collins Ave, Edge Hill  
電話: 4032-0550

## そろばん教室

さあ新学期!何かを始めるにはもってこいの時期です!まずは無料お試しレッスンのご予約を!  
チャイルドコーチングとカウンセラーの資格を持つ先生は子供のやる気を引き出すプロ!  
「珠算・暗算コース」、「算数コース」、「コラボコース」あり。スペシャル:先着6名そろばん購入者様にオリジナルマグカッププレゼント☆  
よりこ P : 0437 600 229  
E : abacusbywallis@ag.wakwak.com

## パソコンの修理 & メンテナンスいたします。

パソコンが起動しなくなった。パソコンの動作が遅い。ウイルスが混入した。WiFiのセットアップ等。パソコンの事ならお任せください。相談・見積無料。まずはご連絡ください。作業費は\$30(1時間)にて承ります。0419-744-264までSMSか [masaki2707@gmail.com](mailto:masaki2707@gmail.com) マサキまで。

## Sun Pacific Collegeでは スタッフを募集しています。

語学学校で施設の管理、調理補助、生徒のサポートをして頂けるインターンスタッフを募集しています。学内に滞在して頂きますので、住居と食事が完全無料です。また、週に1度のお小遣いもお渡します。1月下旬~2月初旬にお仕事のスタートができる方を現在募集中です。アットホームな環境で英語力とインターン経験を積みませんか。ご興味のある方は履歴書を添付の上、[student@sunpacificcollege.com.au](mailto:student@sunpacificcollege.com.au)(坂元)までお気軽にどうぞ。

## HANDYMAN

家やお店の内装工事や家具の修理など。  
何でもご相談ください。\$30/h~  
相談無料 0410070997 Toshi

## Japanese Shop 風 店舗譲渡希望

詳細はメールでお問合せ下さい  
[sato@over.co.jp](mailto:sato@over.co.jp) 佐藤まで



<http://cls.jams.tv>

クラシファイド情報 in Cairns  
ご利用無料! 1日 14万アクセスを超える  
クラシファイドサイト!

## Friday Island Pearl Farm

南洋真珠養殖場、アシスタント募集。最北端の木曜島から3キロ離れた金曜島。一生出来ない経験を保障します。6ヶ月以上働ける方。  
宿舍食事付。3週間の見習い期間後、給料支給。  
問い合わせ [kazupearl@bigpond.com](mailto:kazupearl@bigpond.com)  
tel 07-4069-1268

## Naturally Me Nail & Beauty

まつげパーマ、エクステ1日講習。初心者Okネイル総合コース。政府認定資格ネイルテクノロジー Certificate2講習。ジェルポリッシュ1日講習など、お問い合わせ [sales-39@hotmail.com](mailto:sales-39@hotmail.com)

## HAIR SALON ELIXIR

炭酸シャンプーを入荷致しました!頭皮のベタつきが気になる方、カラー後の匂いが気になる方には特におすすめです。炭酸シャンプーとトリートメントのスペシャルコースが期間限定で登場。  
この機会にぜひお試し下さい。ご予約は、オーキッドプラザ内 HairSalon ELIXIR  
(07) 4051 8959まで。

## クラシファイド 15文字 \$5+GST

(英数字は2文字で全角1文字扱いとします)

掲載ご希望の方は下記までご連絡下さい。

★ [sales@livingincairns.com.au](mailto:sales@livingincairns.com.au)

★ 締切は、2月10日(月)です。

★ オンライン版は掲載無料です。

[www.livingincairns.com.au](http://www.livingincairns.com.au)

## ざくろ工房

習字教室・きもの着付け・七五三フオヒデミ 0432-716-394

Living in Cairns  
次号3&4月号  
特集

## 次号はグレートバリアリーフ特集!

特集内容は、傷ついた珊瑚を再生する研究施設の独占取材等、観光地ケアンズを守る世界最大の水族館をクローズアップ。この号は、東京の池袋サンシャインシティで行われているマリンドIVINGフェア【4月4日(金)、5日(土)、6日(日)】でも配布予定です。お見逃しなく。

マリンドIVINGフェアHP ▶ <http://www.marinedivingfair.com/>

2013年3&4月GBR特集「世界遺産 グレートバリアリーフの守り人」、その他過去のバックナンバーをご覧になりたい方は、こちらのQRコードをスキャンしてください。



# Cairns Tourist and Local + Medical Services +



高度な医療技術を誇り  
日本語で対応してくれる総合病院

- ④ **キャッシュレスサービス** 日本の全ての海外保険会社と提携しているので、診察代、薬代、検査代、通訳代は全て無料！（保険適用内）
- ④ **日本人通訳スタッフ常勤で安心**
- ④ **予約不要**（待ち時間がほとんどなし）
- ④ **専門医への紹介と日本人通訳スタッフの同行**（眼科、産婦人科などの専門医）
- ④ **イミグレーションメディカル指定病院**  
ワーキングホリデーのセカンドビザ、ビジネスビザ、スチューデントビザ、マリッジビザ、永住権取得等、各種ビザ取得時に必要な健康診断を行っています。（要予約）



医療英単語 vol.13 - Ophthalmology - 眼科

- Lens (水晶体) ● Eyelid (まぶた) ● Conjunctiva (結膜)
- Eyeball (眼球) ● Optic nerve (視神経)



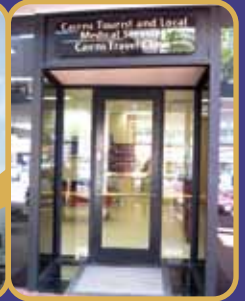
**キャンベル先生**  
話し好きの明るい先生で人気があります。日曜大工が得意で家の手入れガーデンニング何でもこなします！



**ギャリー先生**  
丁寧な診察で信頼が厚い先生です。日本の温泉旅館がお気に入り、日本食も大好きです！



**【通訳】恵さん**  
患者さんと先生の意思疎通がスムーズに行えるよう、親しみやすい病院になるよう努めています。



Cairns Tourist and Local Medical Services

Cairns Corporate Tower, 15 Lake St.

コーポレートタワーの1Fという最高の立地。ホテルや、学校からのアクセスも最高！近代的で清潔感がある総合病院。

月-金 8:30-18:00 / 土 9:00-12:00  
日本語フリーダイヤル TEL 1800-450-110

MAP : P.18 F2



NEW ARRIVALS  
新作入荷

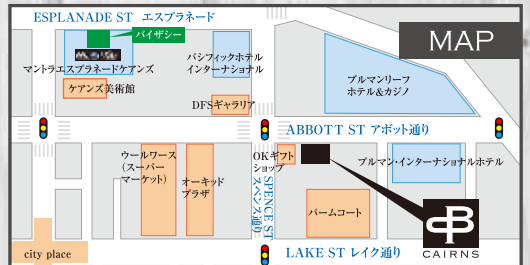
正規 UGG 販売店  
australia



PREMIUM BRANDS  
CAIRNS

プレミアム ブランド ケアンズ

UGG australia / EMU Australia 正規販売店



住所 53 ABBOTT ST CAIRNS OLD AUSTRALIA  
(ブルマンインターナショナルホテルとOKキョウトショップの間)  
電話 +61-7-4028-3573 (日本語でどうぞ)  
営業時間 月-土 9:00-21:30 日 14:00-21:30  
メール info@pb-australia.com (日本語可)  
URL www.pb-australia.com

MAP : P.18 E3 31



# オプションツアー 最安値確約します!

他社より1ドルでも高い場合は店頭でお申し出下さい!さらなる割引価格でご提供します!

**\$12 OFF \$72**

無料シュノーケルレンタル付き!

**グリーン島クルーズ**

**\$7 OFF \$62**

島でたっぷり6時間過ごせます!

**フィッツロイ島クルーズ**

**\$149**

体験ダイビング

**\$70**

白砂のパウダービーチと珊瑚の楽園

**ミコマスケイクルーズ**

**\$28 OFF \$239**

シュノーケル&体験ダイビング&遊覧飛行&ランチALL込み

**グレートバリアリーフ&フライ**

シュノーケル&パフエランチ付き

**\$46 OFF \$89 + \$20**

体験ダイビング

**\$65**

パフエランチ付きでこの価格!

**グレートバリアリーフ1日クルーズ**

**\$698**

通常\$990のトリップが限定スペシャル!

**3泊4日最大16ダイブ**

**リボンリーフダイブトリップ**

**\$7 OFF \$89**

ダイヤモンドビューオプション\$10

スカイレール&キュランダ鉄道付き!

**激安キュランダセット**

**\$50 OFF \$105**

豪華イタリアンパフエディナー付き!

**ライトアップパロネパークツアー**

**\$27 OFF \$178 + \$30**

飛行記念写真無料プレゼント!

大空をふわっと空中散歩!

**熱気球フライトツアー**

**\$11 OFF \$89**

ハマーでジャングルを駆け巡る!

**どきどきハマー4WDツアー**

パロネ川

**\$9 OFF \$99 + \$25**

ラニー川

**\$26 OFF \$135 + \$30**

激流ベストシーズン!

**ラフティング**

**\$26 OFF \$193 + \$25**

ケアンズ記念に飛んじゃう!!!

**スカイダイビング**

**\$22 OFF \$139**

送迎付2時間ツアー!帰国日参加可!

気楽に短時間で参加いただけます!

**グレートバリアリーフ遊覧飛行**

日本語メール、mixi、facebook、twitterが自由自在!

**格安レンタル携帯電話**

ナビテル携帯電話 短期1日から契約できます!

格安レンタルポケットWIFI 短期レンタルできます!

**\$2~ 500MB \$15~**



「オーキッドプラザ/レイク通り側の2階」 ☎1300 558 800

**ナビツアー・ケアンズ店**

07-4051-9777 Web: www.navitour.com.au

月~金: 10:00~18:00 土: 11:00~16:00

「ナビツアー」で検索! @navitour\_au



MAP : P.18 E3



ケアンズで唯一! 24時間日本語で診察が受けられるメディカルセンター

## 日本語医療サービス



旅先で体調を崩したり、ケガをしたらまずは、お電話下さい

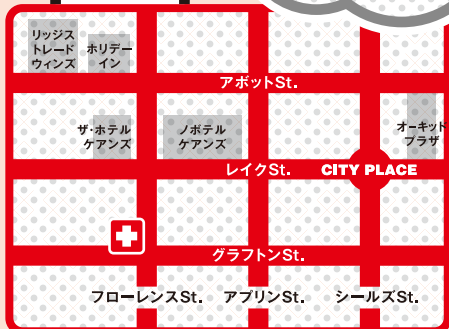


**07-4031-8131**



**1800-688-909**

※上記電話番号は24時間受付。どちらも日本語にて対応。



- 24時間365日年中無休!! ●24時間ドクターが常勤だから安心!
- 有効な海外旅行保険をお持ちの方は日本語通訳無料
- 診察代・お薬代・諸検査代等・全額キャッシュレス ●病院併設の薬局あり
- 保険をお持ちでない方も日本語でお手伝いさせていただきます。(一部時間帯を除く)
- オープンウォーターから職業ダイバーまで、各種ダイブメディカル受付
- 市内ホテルからの無料送迎車あり/要予約(一部時間帯を除く)
- 往診サービス ●主要都市ネットワーク
- 主要都市に業務提携する診療所があり、継続治療や再診もスムーズに対応



[ブリスベン] 1800-666-019 [ゴールドコースト] 1800-686-099 [シドニー] 1800-355-855 [メルボルン・パース] 1800-777-313

MAP : P.18 C2